

Trainingsprogramma A-junioren



Jeugdvoetbalopleiding
iedere speler verdient een goede opleiding

www.jeugdvoetbalopleiding.nl

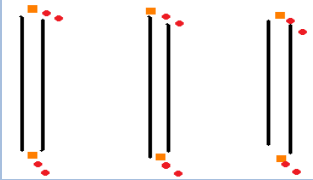
jeugdvoetbalopleiding.nl

Inhoudsopgave

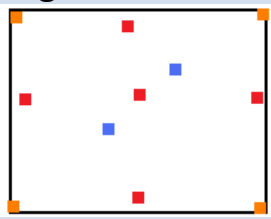
Training Nummer 1.....	3
Training Nummer 2.....	5
Training Nummer 3.....	7
Training Nummer 4.....	9
Training Nummer 5.....	11
Training nummer 6.....	13
Training Nummer 7.....	15
Training Nummer 8.....	17
Training Nummer 9.....	19
Training Nummer 10	21
Training Nummer 11	23
Training Nummer 12	25
Training Nummer 13	27
Training Nummer 14	29
Training Nummer 15	31

Training Nummer 1

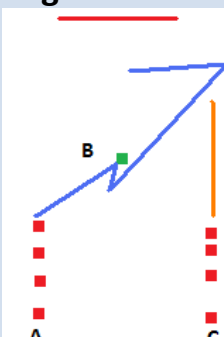
Warming-up

Groep: A-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 1 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal in een vierkant. <ul style="list-style-type: none">• Trapoefening waarbij je achter de bal aan loopt.• Belangrijk is een zuivere cross pass en een goede aanname.• Dit wordt volgende week herhaald.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de spelers.• Zwarte lijnen geeft de balrichting en loopricting weer.• Afmetingen: ga 25m uit elkaar staan.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 6x• Ballen 5x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Variant: Trappen met je chocoladebeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) (5x2) <ul style="list-style-type: none">• Positiespel 5x2.• Overtal situatie.• Zet de spelers allemaal aan een zijlijn.• Een speler in het midden (deze vraagt continue om de bal).	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs blauw• Oranje stippen zijn de pionnen.• Afmetingen 15m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 2x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen.
---	---	--

Afrondvorm

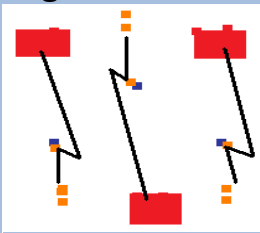
<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken met inspelen spits.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speler A speelt de spits in. Deze legt af. • Speler A stuurt vervolgens de buitenspeler de diepte in. • De buitenspeler legt af en de spits scoort. • Looprichting na oefening: A→B, B→C, C→A 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Blauw is de balrichting. • Oranje is richting hoe de buitenspeler moet lopen. • Rode lijn is het doel. 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 4x • Ballen 6x • Doelen junioren 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Gebruik je buitenspelers.(tactiek) • Speel de bal voor de speler. • Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
---	---	---

Partijvorm


<p>Inhoud/Methodiek= 7x7 met buitenspelers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er wordt 7x7 gespeeld met buitenspelers. • Er mag dan ook alleen gescoord worden vanuit een voorzet. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Rode lijnen zijn de doelen. • Rood vs Blauw • Rode vierkanten zijn de zones voor de buitenspelers. • 40m/40m 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 6x • Hesjes oranje(kaatsers) 2x • Doelen junioren 2x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren. • Speel met elkaar. • Verplaats het spel en zoek de ruimte. • Gebruik buitenspelers.
---	--	---

Training Nummer 2

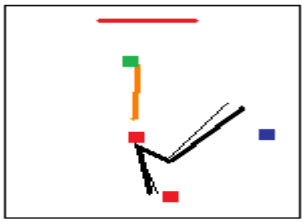
Warming-up

Groep: A-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 2 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. rondo <ul style="list-style-type: none">• Pass en trap oefening.• Inspelen kaatsen in het rode gebied schieten, dan heb je een punt.• In stroomvorm werken.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Oranje zijn de spelers• Blauw zijn de pionnen waar gekeerd wordt.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 12x• Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Bal goed onder de bal en houd controle.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) <ul style="list-style-type: none">• 5x5 met vier kaatsers• positiespel• Variatie nu 2x raken	Organisatie:  <p>5x5 met vier kaatsers</p> <ul style="list-style-type: none">• Rood vs blauw.• Groen zijn de vier kaatsers• Afmetingen: half veld de breedte en lengte doorgetrokken 16-meter.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Variante: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.• Variante: 2-3x raken
---	---	--

Afrondvorm

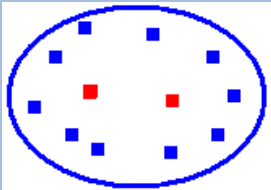
<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken met aanspelen spits</p> <ul style="list-style-type: none">• Inspelen op de spits.• De spits kaatst.• de middenvelder geeft diep en allebei lopen ze de diepte in voor het doel.• Er is nu een verdediger bij.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de spelers.• Blauw is de buitenspeler• Oranje is de looprichting• Zwart is de bal richting	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 3x• Ballen 6x• Doelen junioren 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Enthousiast, motiverend en stimulerend.• Leg de bal op zijn goede been (aangeven)• Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	--	---

Partijvorm

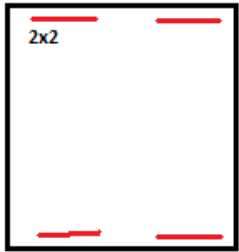
<p>Inhoud/Methodiek=</p> <ul style="list-style-type: none">• Er mag alleen gescoord worden vanuit een voorzet.• Verplicht 3x raken.• Zoek dus de ruimte aan de zijkanten.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rood is gebied voor de voorzetten.• Rood vs Blauw• Rode lijnen zijn de doelen.• Afmetingen 40m20m	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 3x• Hesjes blauw 6x• Doelen junioren 2x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.• Speel met elkaar.• Verplaats het spel en zoek de ruimte.
--	---	---

Training Nummer 3

Warming-up

Groep: A-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 3 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. rondo <ul style="list-style-type: none">• Een rondo met 1x raken.• Speel de bal snel rond gedurende een minuut.• Dan gaat er een ander in het midden.• Zoek de ruimte door tussen de spelers te schieten.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs blauw• Speel de bal snel rond	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 12x• Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Bal goed onder de bal en houd controle.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren <ul style="list-style-type: none">• 2x2 positie spel• Gebruik vier doelen.• Je mag scoren bij beide doelen van de tegenstander.• Speel goed samen en scoor.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs Blauw• Rode strepen zijn de doelen.• Afmetingen: 15m/15m• Veld 3x uitzetten• Ipv doeltjes kun je ook pionnen gebruiken	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 4x• Mini doelen 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Variante: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.• Variante: 2-3x raken
---	---	---

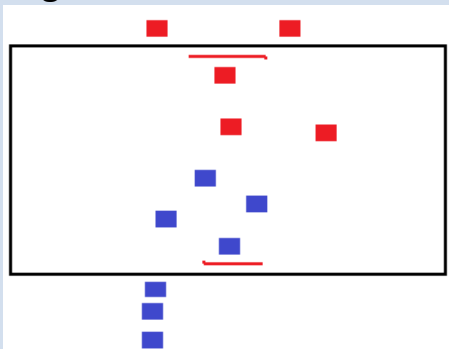
Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 3x2 met twee keepers

Aanval tegen verdediging

- Accent ligt op zo snel mogelijk scoren.
- Aanvallers nemen steeds de bal uit, mogen niet in een keer schieten
- Wanneer er gescoord is door een van de teams, de bal uit is, of het te lang duurt, komt het nieuwe aanvallende team en verdedigende team in het veld.
- 3x2 (meerdere teams, wanneer aantallen niet uitkomen kameleons gebruiken)

Organisatie:



- 16 meter gebied doortrekken tot 30m lang, dus geen pionnen nodig
- Rode lijnen zijn de doelen.

Materialen:

- Pionnen 6x
- Ballen 6x
- Hesjes blauw 6x
- Hesjes rood 4x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:

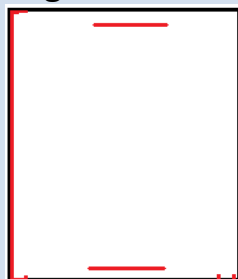
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.
- Keepers ook betrekken bij het spel, ze moeten mee bewegen met het spelletje.

Partijvorm

Inhoud/Methodiek=

- 7x7 zonder vrij spel.
- Zonder aanpassing
- Echte wedstrijdvorm.
- Zoek goed de ruimte en zorg voor snel spel.

Organisatie:



- Rood vs Blauw
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Afmetingen: half veld

Materialen:

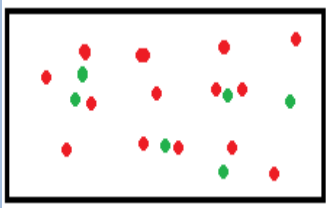
- Pionnen 8x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 6x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:

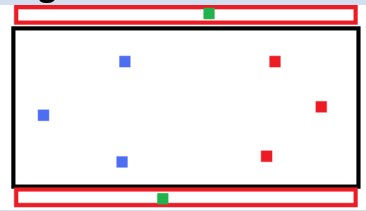
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Speel met elkaar.
- Verplaats het spel en zoek de ruimte.

Training Nummer 4

Warming-up

Groep: A-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 4 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal in een vierkant. <ul style="list-style-type: none">• Benut de ruimtes, met en zonder bal.• Doe dit in twee tallen.• Twee spelers een bal.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de spelers• Groen zijn de ballen.• Afmetingen 15m/25m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 12x• Ballen 8x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Variante: inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm

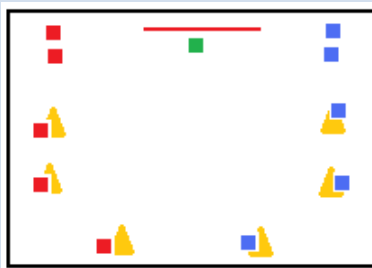
Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) (3x3). <ul style="list-style-type: none">• Twee kaatsers staan in het rode gebied.• Speel op balbezit.• Bij 10x raken punt voor een ploeg.• Hierdoor krijg je uiteindelijk 5x3. Een overtal situatie.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs blauw.• Groene kaatsers in het rode vak.• afmetingen: 40m/20m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Variante: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen.• Variante: 2-3x raken
---	--	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Inspelen kaatsen. 1 keeper op het doel.

- Van achteruit wordt de bal ingespeeld naar de eerst volgende speler.
- Deze kaatst de bal terug, loopt schuin weg van de bal lijn.
- De speler die de bal terug heeft ontvangen speelt vervolgens op de speler die een pion verder staat.
- Die speler kaatst de bal op de speler bij de 1^e pion. Deze speler speelt de bal in op de laatste speler.
- De laatste speler schiet in een keer op doel en haalt de bal op.

Organisatie:



- Rood vs blauw.
- Rode lijnen zijn de doelen.
- 16 meter gebied aanhouden.
- Spelers blijven aan dezelfde kant.

Materialen:

- Pionnen 6x
- Ballen 8x
- Doelen junioren 1x

Coach momenten:

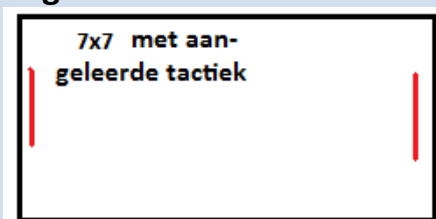
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Juiste been inspelen
- Schuine loopactie maken, niet in de bal lijn bewegen.
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variante: Wisselen van kant**
- **Variante: Maak er een wedstrijdvorm van, wie is het eerst bij de 10?**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 7x7 Met opbouwen verplicht. Aanval vs verdediging.

- Wedstrijdvorm waarbij je vanuit je eigen tactiek werkt. (opbouw vanuit achteruit).
- Doe zoals je in de wedstrijd ook zult doen.
- Maar probeer welke uitdaging te zoeken.
- Voorbeeld: doorschuivende laatste man.
- 3x raken

Organisatie:



- Rood vs blauw
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Afmetingen: half veld

Materialen:

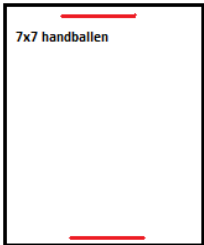
- Pionnen 8x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 7x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:

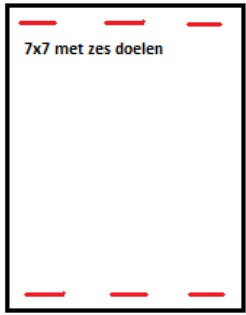
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Speel met elkaar.
- Verplaats het spel en zoek de ruimte.
- Geef verdediging in eerste instantie tijd om op te bouwen, andere partij dus meer laten inzakken.

Training Nummer 5

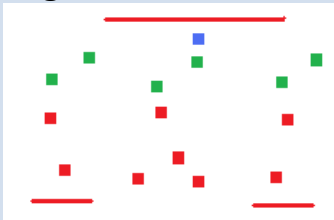
Warming-up

Groep: A-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 5 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal <ul style="list-style-type: none">• 7x7 handbal.• Benut de ruimte.• Je kunt alleen scoren met je hoofd.• Niet lopen met de bal.• Al kijken voordat je de bal hebt.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs blauw• Rode lijnen zijn de doelen.• Afmetingen 20m/25m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 6x• Doelen junioren 2x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Kijk al voordat je de bal ontvangt


Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren <ul style="list-style-type: none">• 7x7 met zes doelen• Gebruik de ruimte en verplaats het spel.• Speel goed samen en scoor.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs Blauw• Rode strepen zijn de doelen.• Groen zijn de kaatsers.• Afmetingen: half veld	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 4x• Mini doelen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.• Variant: 2-3x raken• Variatie: scoren uit een pass.
---	---	---

Afrondvorm

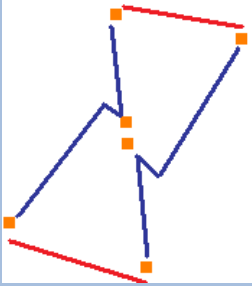
<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken met aanspelen spits</p> <ul style="list-style-type: none">• 8x6 verbeteren van bal afpakken en dan scoren.• Verdedigers kunnen ook scoren.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de aanvallers• Blauw is de keeper• Groen zijn de verdedigers• Rode streep is het doel.	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 3x• Ballen 6x• Doelen junioren 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Enthousiast, motiverend en stimulerend.• Leg de bal op zijn goede been (aangeven)• Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
---	--	--

Partijvorm

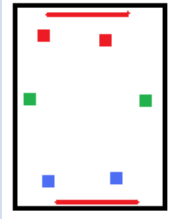
<p>Inhoud/Methodiek=</p> <ul style="list-style-type: none">• 5x5 positiespel met vier kaatsers• Vier kaatsers die meedoen in balbezit.• Probeer veel samen te spelen en speel de overtal situatie uit.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs Blauw• Afmetingen: half veld is de ruimte waarin je speelt.	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 3x• Hesjes blauw 6x• Doelen junioren 2x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.• Speel met elkaar.• Verplaats het spel en zoek de ruimte.• Variatie met doelen komt later
---	---	---

Training nummer 6

Warming-up

Groep: A-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 6 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Dubbel y vorm <ul style="list-style-type: none"> • Dubbele Y vorm. • Houd in inspelen kaatsen, lange bal. • Altijd in beweging 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Oranje punten zijn de pionnen • Blauwe lijn de lijn hoe de bal gespeeld moet worden. • Rode lijn is hoe er gedribbeld wordt na in gespeeld te zijn. • Afmetingen 15m/15m 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 6x • Ballen 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: Dribbelen met chocoladebeen. • Variant: Inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm

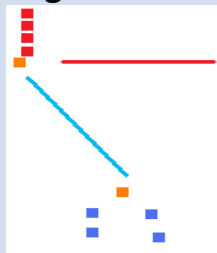
Inhoud/Methodiek= <ul style="list-style-type: none"> • 2x2 met twee kaatsers en twee doelen. • rood speelt tegen blauw. • Groen kan de balbezittende partij helpen. • Hierdoor krijg je 4x2 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood vs blauw • Houd het simpel • Afmetingen 10m/10m • Veld 2x uitzetten 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 8x • Ballen 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen. • Variant: x aantal keer overspelen is een punt.
--	---	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel.

- 2x2 Uitspelen en scoren.
- twee verdedigers.
- twee aanvallers.
- Verdediger speelt de aanvaller in.

Organisatie:



- Rood is de verdediger
- Blauw is de verdediger
- rode lijn is het doel
- Blauwe lijn is de eerste pass

Materialen:

- Pionnen 2x
- Ballen 8x
- Doelen junioren 1x

Coach momenten:

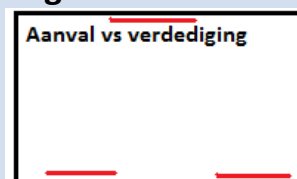
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- **Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek=

- 6x6 aanval vs verdediging.
- Met buitenspel oefenen.
- Zorg als trainer dat je er kort op zit.

Organisatie:



- Rood vs blauw
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Afmetingen: half veld

Materialen:

- Ballen 3x
- Hesjes blauw 11x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:


- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Training Nummer 7

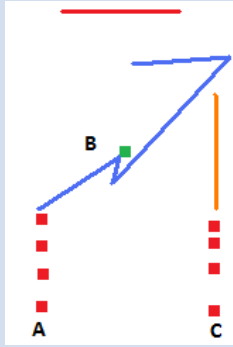
Warming-up

Groep: A-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 7 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Vragen om de bal. <ul style="list-style-type: none"> • De spelers die in het midden zijn vragen om de bal. • Als zij deze ontvangen draaien ze open en geven hem af. • De bal geven ze pas af als er om gevraagd wordt. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood zijn de spelers die beginnen met de bal. • Blauw zijn de vragers om de bal. • Afmetingen: 20m/20m 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 12x • Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf motiveren/ stimuleren. • Bal goed onder de bal en houd controle.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= (positiespel) <ul style="list-style-type: none"> • 5x5 met vier kaatsers • Positiespel • Vrij spel, daarna 3x raken en eventueel 2x raken. • Eventueel een wedstrijdvorm met de 3^e man erbij toepassen. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood vs blauw. • Afmetingen: Rechthoek van 40m/20m 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 8x • Ballen 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen. • Variant: 2-3x raken
---	---	--

Afrondvorm

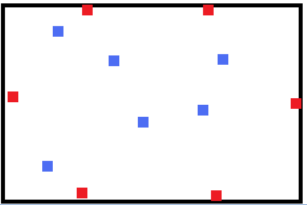
<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken met inspelen spits.</p> <ul style="list-style-type: none">• Speler A speelt de spits in. Deze legt af.• Speler A stuurt vervolgens de buitenspeler de diepte in.• De buitenspeler legt af en de spits scoort.• Looprichting na oefening: A→B, B→C, C→A	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Blauw is de balrichting.• Oranje is richting hoe de buitenspeler moet lopen.• Rode lijn is het doel.	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 6x• Doelen junioren 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Enthousiast, motiverend en stimulerend.• Gebruik je buitenspelers.(tactiek)• Speel de bal voor de speler.• Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	---	---

Partijvorm

<p>Inhoud/Methodiek= 7x7 met buitenspelers</p> <ul style="list-style-type: none">• Er wordt 7x7 gespeeld met buitenspelers.• Er mag dan ook alleen gescoord worden vanuit een voorzet.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rode lijnen zijn de doelen.• Rood vs Blauw• Rode vierkanten zijn de zones voor de buitenspelers.• 40m/40m	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 3x• Hesjes blauw 6x• Hesjes oranje(kaatsers) 2x• Doelen junioren 2x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.• Speel met elkaar.• Verplaats het spel en zoek de ruimte.• Gebruik buitenspelers.
--	---	--

Training Nummer 8

Warming-up

Groep: A-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 8 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Vragen om de bal. <ul style="list-style-type: none">• De spelers die in het midden zijn vragen om de bal.• Als zij deze ontvangen draaien ze open en geven hem af.• De bal mag pas worden gegeven als er om wordt gevraagd.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de spelers die beginnen met de bal.• Blauw zijn de vragers om de bal.• Afmetingen: 40m/40m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 12x• Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Bal goed onder de bal en houd controle.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) <ul style="list-style-type: none">• Overtal situatie 4x3 met vier doelen• Positiespel waarbij de ruimte wordt gezocht.• Er kunnen punten gemaakt worden door te scoren in de doelen.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs blauw.• Rood zijn de doelen• Afmetingen: 20m/30m• Veld 2x uitzetten	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 4x• Hesjes Blauw 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Variant: 2-3x raken
---	---	---

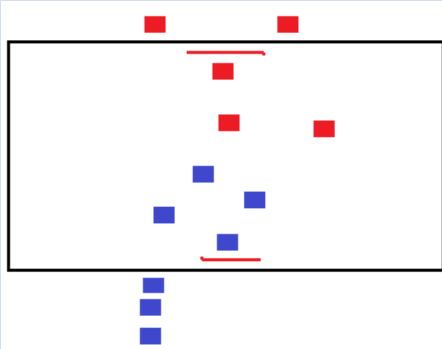
Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 3x2 met twee keepers

Aanval tegen verdediging

- Accent ligt op zo snel mogelijk scoren.
- Aanvallers nemen steeds de bal uit, mogen niet in een keer schieten
- Wanneer er gescoord is door een van de teams, de bal uit is, of het te lang duurt, komt het nieuwe aanvallende team en verdedigende team in het veld.
- 3x2 (meerdere teams, wanneer aantallen niet uitkomen kameleons gebruiken)

Organisatie:



- 16 meter gebied doortrekken tot 30m lang, dus geen pionnen nodig
- Rode lijnen zijn de doelen.

Materialen:

- Pionnen 6x
- Ballen 6x
- Hesjes blauw 6x
- Hesjes rood 4x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:

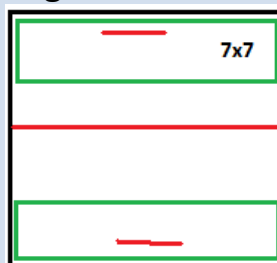
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.
- Keepers ook betrekken bij het spel, ze moeten mee bewegen met het spelletje.

Partijvorm

Inhoud/Methodiek=

- 7 x7
- Er mag alleen gescoord worden in het groene gebied.
- Dit is circa 12 meter van het doel vandaan.
- Dit geldt voor beide partijen.

Organisatie:



- Rood is het gebied voor de voorzetten.
- Rood vs Blauw
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Afmetingen 40m20m

Materialen:

- Pionnen 8x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 6x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:

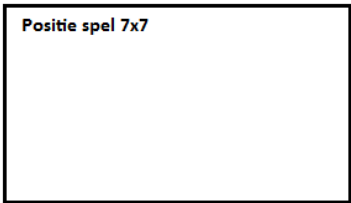
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Speel met elkaar.
- Verplaats het spel en zoek de ruimte.

Training Nummer 9


Warming-up

Groep: A-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 9 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. <ul style="list-style-type: none">• Pass en trap oefening.• Aannemen en spelen. In hoog tempo.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de spelers• Blauw is de loop- bal richting• Oranje zijn de pionnen	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 6x• Ballen 5x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Variant: Inspelen met je chocoladebeen.

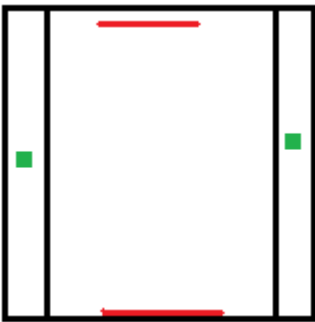
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) <ul style="list-style-type: none">• 7x7 positiespel.• Na de eerder gespeelde positie spelen. Kijken hoe er nu wordt geschakeld.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs blauw.• Afmetingen: half veld.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen.• Variant: 2-3x raken
---	--	---

Afrondvorm

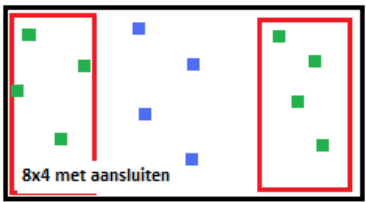
<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken in stroomvorm</p> <ul style="list-style-type: none">• Inspelen kaatsen en schieten.• Simpel maar wel effectief en productief.• Zoek een hoek, met binnenkant voet.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Groen is de loop en balrichting.• Rode lijnen zijn de doelen.• Rode stippen zijn de spelers.• Blauw is de kaatser.	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 6x• Doelen junioren 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Enthousiast, motiverend en stimulerend.• Leg de bal op zijn goed been (aangeven)• Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	--	--

Partijvorm

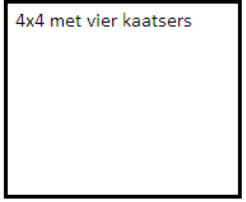
<p>Inhoud/Methodiek= 6x6 + 2 keepers en 2 spelers aan de zijkanten (16 spelers)</p> <ul style="list-style-type: none">• Groen zijn de buitenspelers.• Scoren vanuit de voorzet telt dubbel. Scoren vanuit een gewoon doelpunt (zonder voorzet) is 1 punt.• Verdedigers mogen niet in de vakken van de buitenspelers komen	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Groen zijn de buitenspelers• Rode lijnen zijn de doelen.• Afmetingen 60m/30m	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 3x• Hesjes blauw 7x• Doelen junioren 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.• Speel met elkaar.• Verplaats het spel en zoek de ruimte via de zijkanten.• Geef verdediging in eerste instantie tijd om op te bouwen.
---	---	--

Training Nummer 10

Warming-up

Groep: A-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 10 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal <ul style="list-style-type: none">• 8x4 met aansluiten.• Als de bal in het ene vak is moeten de vier blauwe aansluiten en de bal zien te veroveren.• Als de bal naar het rechtervak is moeten ze weer omschakelen.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs groen• Rode lijnen zijn de doelen.• Afmetingen 20m/25m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/stimuleren.• Omschakelen en bijsluiten

Spelvorm

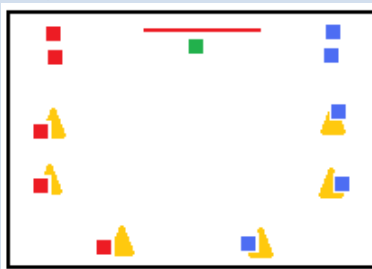
Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) <ul style="list-style-type: none">• 4x4 met vier kaatsers.• Zoek de vrije ruimte.• Wees zuinig op het balbezit.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs blauw.• Afmetingen: 40m/40m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 4x• Hesjes Blauw 4x• Hesjes Rood 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren.• Houd controle en heb het overzicht.• Variant: 2-3x raken
--	---	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Inspelen kaatsen. 1 keeper op het doel.

- Van achteruit wordt de bal ingespeeld naar de eerst volgende speler.
- Deze kaatst de bal terug, loopt schuin weg van de bal lijn.
- De speler die de bal terug heeft ontvangen speelt vervolgens op de speler die een pion verder staat.
- Die speler kaatst de bal op de speler bij de 1^e pion. Deze speler speelt de bal in op de laatste speler.
- De laatste speler schiet in een keer op doel en haalt de bal op.

Organisatie:



- Rood vs blauw.
- Rode lijnen zijn de doelen.
- 16 meter gebied aanhouden.
- Spelers blijven aan dezelfde kant.

Materialen:

- Pionnen 6x
- Ballen 8x
- Doelen junioren 1x

Coach momenten:

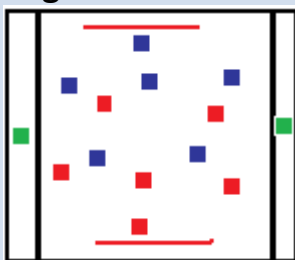
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Juiste been inspelen
- Schuine loopactie maken, niet in de bal lijn bewegen.
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variante: Wisselen van kant**
- **Variante: Maak er een wedstrijdvorm van, wie is het eerst bij de 10?**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 6x6 met twee spelers aan de zijkanten en twee keepers.

- Eindvorm 6x6 + 2 keepers en twee spelers aan de zijkant (16)
- Gemixte teams
- Doelpunt telt dubbel door voorzet van (neutrale) spelers van de zijkant.

Organisatie:



- Rood vs blauw
- rode lijnen zijn de doelen.
- Afmetingen: 65m/35m

Materialen:

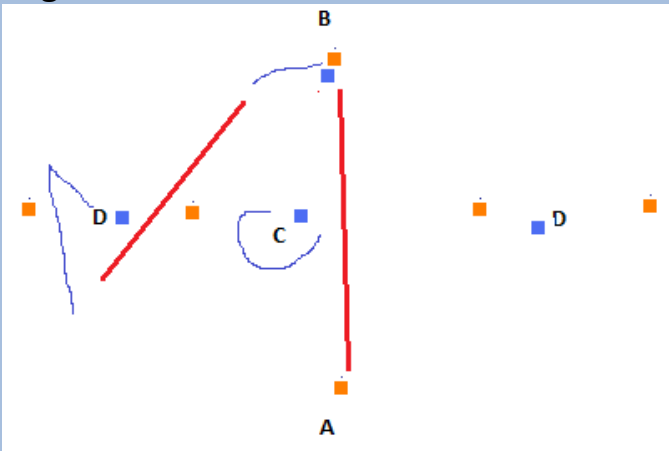
- Pionnen 8x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 7x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:

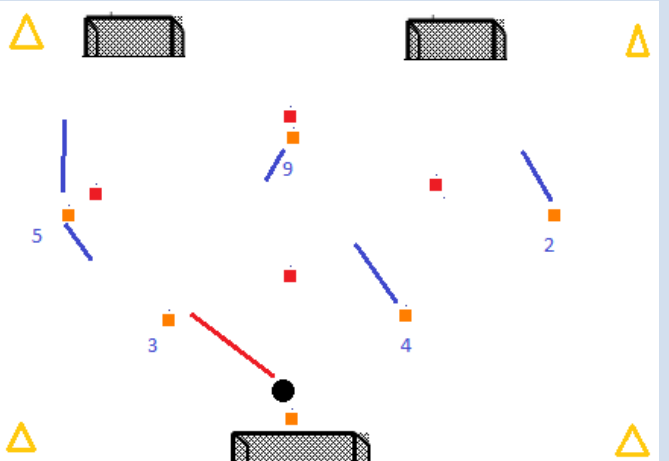
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.
- Zorg voor aansluiting en bezetting voor de goal

Training Nummer 11

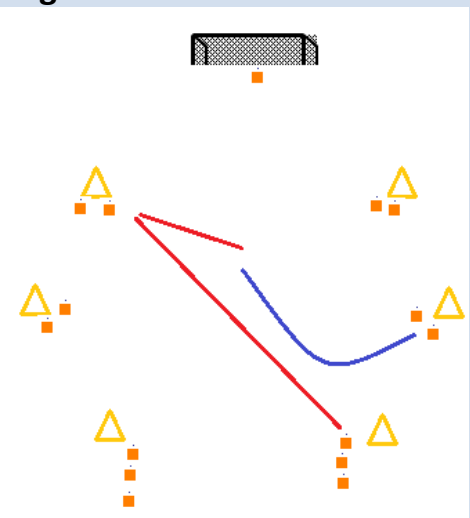
Warming-up

Groep: A-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de opbouw, aanspelen van de spits.	Training Nr. 11 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up, pass- en trapvorm met aanspelen spitsen <ul style="list-style-type: none"> • Vooractie centrale speler (C) en trekt weg, hij wordt overgeslagen. • Als de spits is ingespeeld door A maakt de buitenspeler maakt een vooractie en krijgt de bal in de loop. • Daarna andere kant 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Indien nodig twee organisaties • Rood is de passlijn, blauwe lijn is de looplijn • Blauw en letters zijn de spelers • Afmetingen 20m/25m 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 6x • Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Spits (B) zoveel mogelijk centraal blijven • Fanatieke vooracties • Variant: Spits verder weg of dichterbij.

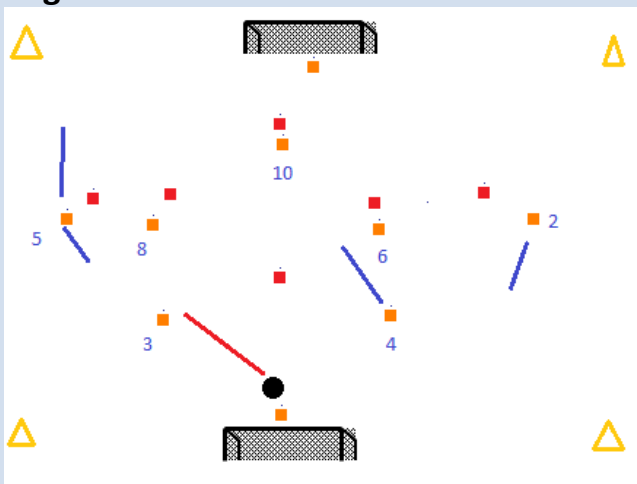
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Storen van de opbouw 6vs 5 <ul style="list-style-type: none"> • TCT neemt steeds de bal uit bij de keeper, ook wanneer er gescoord is of de bal is uit. • Nadruk ligt op ruimte maken voor de 3 en 4 door het breed staan van de backs. • Vervolgens probeert de 3 of 4 de spits aan te spelen. • Tegenpartij moet actief druk zetten. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • TCT=te coachen team • Rode lijnen is de ballijn • Blauwe lijn zijn de loopacties • Afmetingen: 40m/20m • 2 organisaties uit zetten 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 12x • Ballen 4x • Mini doelen 2x • 1 junioren doel • 5 hesjes Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Ervoor zorgen dat de 3 en 4 open gedraaid staan. • Veel beweging (loopacties) • Variant; eigen manier van opbouwen toepassen.
--	---	--

Afrondvorm

<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken met aanspelen spits</p> <ul style="list-style-type: none"> • De verdediger speelt de spits aan. • De middenvelder loopt door en is aanspeelbaar voor de spits • De middenvelder ontvangt de bal en rondt af op de goal. • Zowel links als rechts uitvoeren • De 1^e speler wordt middenvelder, middenvelder wordt spits en spits haalt de bal op. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Oranje zijn de spelers • Rood is de passlijn • Blauw is de looplijn • Verste pion 40 meter van het doel 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 6x • Ballen 8x • Doelen junioren 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het accent ligt op de 3^e man die er bij kan komen. • De middenvelder maakt een schijnactie naar de bal toe. • Spits moet los komen van zijn directe tegenstander. • Variante: Bal door de lunct • Variante: Bal eerst via de middenvelder, kaatst op de verdediger, die vervolgens de spits inspeelt en zelf afrond.
--	--	---

Partijvorm

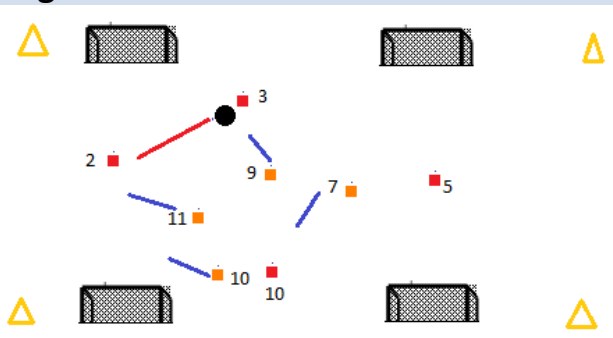
<p>Inhoud/Methodiek=</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8vs7 met keepers, grote partijvorm. Vervolg van spelvorm. • Nummer 10 creëert ruimte door eerst diep te gaan staan. • Verder dezelfde accenten en wanneer het goed gaat uitbreiden. Dus als de 10 is ingespeeld, het onderkomen van een van de middenvelders. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Geel vs Rood • Afmetingen: 60m/40 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 12x • Ballen 6x • Doelen junioren 1x • 7 hesjes <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ervoor zorgen dat de 3 en 4 open gedraaid staan. • Loopactie van de 10, rekening houden met type speler • Ruimte maken door de nummers 6 en 8
---	--	--

Training Nummer 12

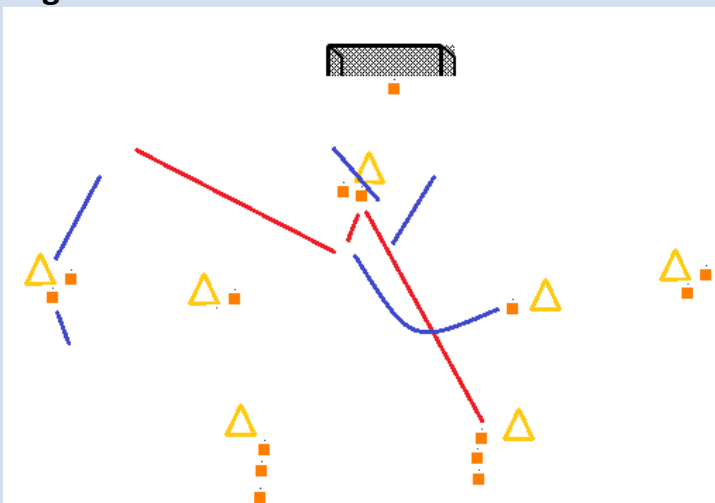
Warming-up

Groep: A-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het druk zetten/storen van de opbouw (op de helft van de tegenstander)	Training Nr. 12 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. rondo <ul style="list-style-type: none"> • Pass en trap oefening. • Ga met ze alle uit elkaar staan in een cirkel. • Twee spelers in het midden proberen de bal af te pakken. • Als de bal is afgepakt, moet de speler die de bal verloor in het midden. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood zijn de spelers • Blauw zijn de 'afpakkers' • 2 organisaties 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 0x • Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Accent ligt op druk zetten door het tweetal • Compact blijven en zorgen dat ze elkaar 'aancoachen'. • Variant: Als de bal tussen de afpakkers gaat zonder dat de bal wordt geraakt blijven ze nog een keer.

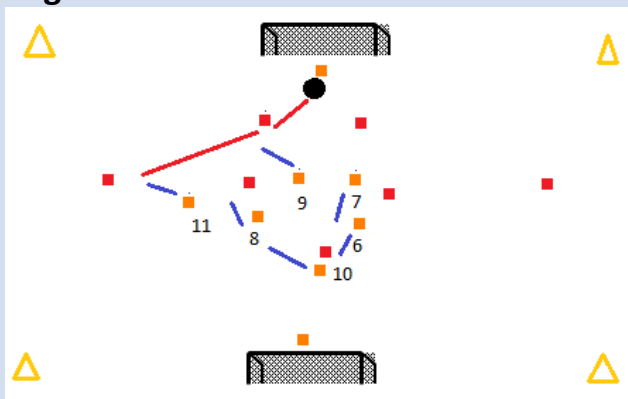
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Storen van de opbouw door aanvallers en middenvelders. 4vs4 <ul style="list-style-type: none"> • Rode partij probeert op te bouwen en oranje partij probeert actief druk te zetten. • TCT, eerst inzakken en wanneer een van de backs wordt ingespeeld wordt er druk gezet (zie tekening) • Wanneer de bal over de zijlijn gaat, neemt rood de bal opnieuw uit tussen de 2 kleine doeltjes. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Oranje vs rood (Oranje is TCT, te coachen team) • Rode lijn is de ballijn • Blauwe lijnen zijn de looplijnen • 50m/30m • 2 organisaties 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 8x • Ballen 4x • Mini doelen 4x • 4 hesjes Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Geef rugdekking • Knijpen (klein maken) • Dwing de tegenstander achteruit te spelen • Variant: 2 kleine doeltjes ipv 4 • Variant: speelveld smaller/groter maken • Variant: speler bij oranje eraf
--	--	--

Afrondvorm

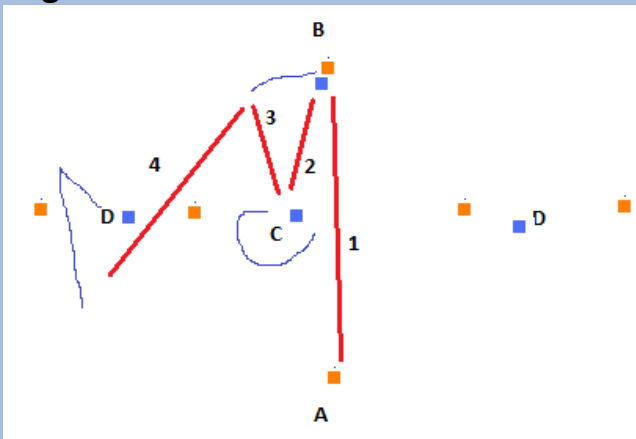
<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken met vleugelspel</p> <ul style="list-style-type: none"> Centrale verdediger speelt de spits aan, vervolgens komt de middenvelder eronder. De middenvelder geeft een dieptepass naar de vleugelspeler. De vleugelspeler geeft een voorzet op of de spits of de inlopende middenvelder. Daarna andere kant. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> Oranje zijn de spelers Rood zijn de passlijnen, blauw zijn de looplijnen. Half veld 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pionnen 7x Ballen 8x Doelen junioren 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Loopacties Bezetting voor de goal (1^e en 2^e paal) Variant: bal door de lucht naar de spits
---	---	---

Partijvorm

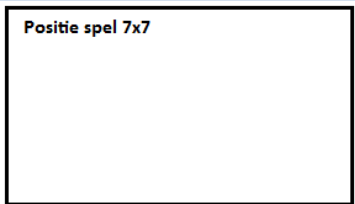
<p>Inhoud/Methodiek= Storen van de opbouw door aanvallers en middenvelders. 7vs 8 met keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> De TCT moet de tegenstander vast zetten, terug dwingen of bal veroveren, op het moment dat een van de backs wordt ingespeeld. De partij die in balbezit is moet het speelveld zo groot mogelijk houden. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> Oranje vs rood (Oranje is TCT, te coachen team) Rode lijn is de ballijn Blauwe lijnen zijn de looplijnen 70m/50m 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pionnen 12x Ballen 6x Doelen junioren 2x 7 hesjes <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Geef rugdekking Knippen (klein maken) Dwing de tegenstander achteruit te spelen Variant: Na de bal te hebben veroverd moet TCT binnen 40 seconden scoren. Variant: speelveld smaller/groter maken Variant: speler bij oranje eraf
---	---	--

Training Nummer 13

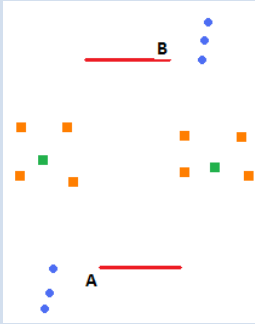
Warming-up

Groep: A-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de opbouw, aanspelen van de spits.	Training Nr. 11 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up, pass- en trapvorm met aanspelen spitsen <ul style="list-style-type: none"> Vooractie centrale speler (C) en trekt weg, hij wordt overgeslagen. Als de spits is ingespeeld door A komt de centrale verdediger (C) bij voor de 1-2 combinatie. De buitenspeler maakt een vooractie en krijgt de bal in de loop. Daarna andere kant 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> Indien nodig twee organisaties Rood is de passlijn, blauwe lijn is de looplijn Blauw en letters zijn de spelers Nummers zijn de volgorde waarin wordt gespeeld. Afmetingen 20m/25m 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> Pionnen 6x Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> Spits (B) zoveel mogelijk centraal blijven Fanatieke vooracties Variante: Spits verder weg of dichterbij. Kan ook eerst zonder 1-2 combinatie.

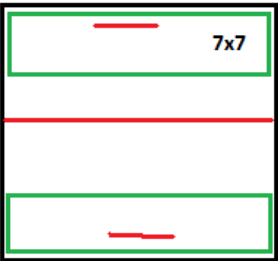
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) <ul style="list-style-type: none"> 7x7 positiespel. Na de eerder gespeelde positiespelen. Kijken hoe er nu wordt omgeschakeld. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> Rood vs blauw. Afmetingen: 40m/30. 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> Pionnen 8x Ballen 4x 7 hesjes Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Variante: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen. Variante: 2-3x raken
---	---	--

Afrondvorm

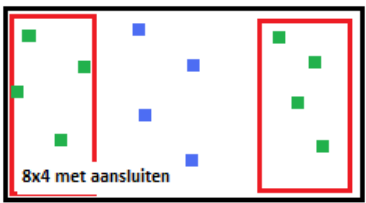
<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken in stroomvorm</p> <ul style="list-style-type: none">• Speel de verdediger voorbij met een passeer beweging.• Vervolgens schiet je op doel.• Na geschoten te hebben sluit je aan bij de andere groep.• De verdediger gaat eerst passief en erna actief te werk.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Blauw zijn de spelers.• Oranje vak staat de verdediger.• Groen zijn de verdedigers	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 6x• Doelen junioren 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Enthousiast, motiverend en stimulerend.• Gebruik je buitenspelers.(tactiek)• Speel de bal voor de speler.• Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
---	---	---

Partijvorm

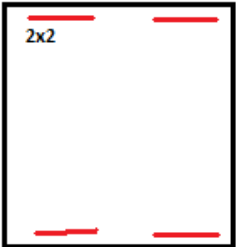
<p>Inhoud/Methodiek= 7x7, alleen scoren in groen gebied</p> <ul style="list-style-type: none">• Er mag alleen gescoord worden in het groene gebied.	<p>Organisatie:</p> 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 3x• Hesjes blauw 7x• Doelen junioren 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.• Speel met elkaar.• Verplaats het spel en zoek de ruimte.• Geef verdediging in eerste instantie tijd om op te bouwen.
--	--	---

Training Nummer 14

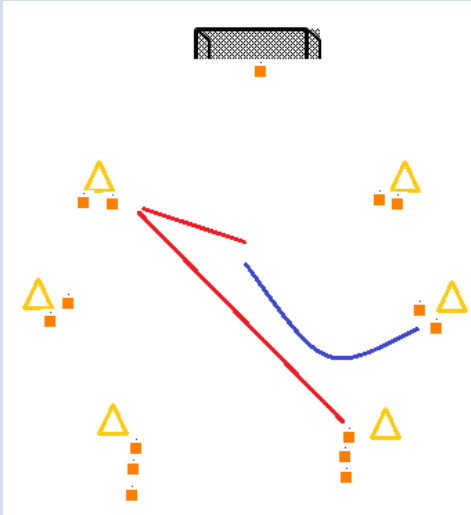
Warming-up

Groep: A-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 14 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal <ul style="list-style-type: none"> • 8x4 met aansluiten. • Als de bal in het ene vak is moeten de vier blauwe aansluiten en de bal zien te veroveren. • Als de bal naar het rechtervak is moeten ze weer omschakelen. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood vs groen • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen 25m/45m 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 8x • Ballen 6x • Blauwe hesjes 8x • Gele hesjes 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Felle duels • Geen 'rauwmomenten' • Omschakelen en bijsluiten

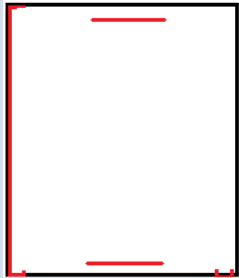
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren <ul style="list-style-type: none"> • 2x2 positiespel • Gebruik vier doelen. • Je mag scoren bij beide doelen van de tegenstander. • Speel goed samen en scoor. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood vs Blauw • Rode strepen zijn de doelen. • Afmetingen: 15m/15m • Veld 3x uitzetten 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 8x • Ballen 4x • Hesjes 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. • Variant: 2-3x raken
---	---	--

Afrondvorm

<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken met aanspelen spits</p> <ul style="list-style-type: none">• De verdediger speelt de spits aan door de lucht.• De middenvelder loopt door en is aanspeelbaar voor de spits• De middenvelder ontvangt de bal en rondt af op de goal.• Zowel links als rechts uitvoeren• De 1^e speler wordt middenvelder, middenvelder wordt spits en spits haalt de bal op.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Oranje zijn de spelers• Rood is de passlijn• Blauw is de looplijn• Verste pion 40 meter van het doel	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 6x• Ballen 8x• Doelen junioren 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Het accent ligt op de 3^e man die er bij kan komen.• De middenvelder maakt een schijnactie naar de bal toe.• Spits moet los komen van zijn directe tegenstander.• Variante: Bal eerst via de middenvelder, kaatst op de verdediger, die vervolgens de spits inspeelt en zelf afrond.
--	---	--

Partijvorm

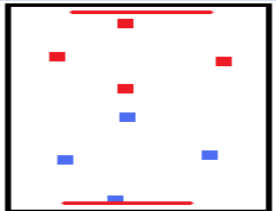
<p>Inhoud/Methodiek=</p> <ul style="list-style-type: none">• 7x7 zonder vrij spel.• Zonder aanpassing• Echte wedstrijdvorm.• Zoek goed de ruimte en zorg voor snel spel.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs Blauw• Rode lijnen zijn de doelen.• Afmetingen: half veld	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 3x• Hesjes blauw 6x• Doelen junioren 2x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.• Speel met elkaar.• Verplaats het spel en zoek de ruimte.
--	--	---

Training Nummer 15

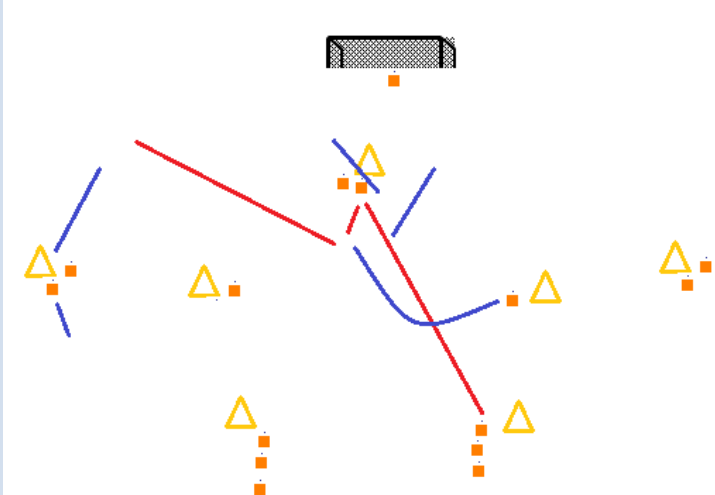
Warming-up

Groep: A-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 14 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. rondo <ul style="list-style-type: none"> • Een rondo met 1x raken. • Speel de bal snel rond gedurende een minuut. • Dan gaat er een ander in het midden. • Zoek de ruimte door tussen de spelers te schieten. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood vs blauw • Speel de bal snel rond 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 12x • Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf motiveren/ stimuleren. • Bal goed onder de bal en houd controle.

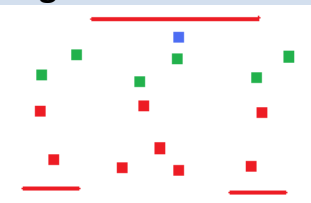
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren <ul style="list-style-type: none"> • 4x4 positiespel • Uitspelen van je tegenstander. • Toernooivorm. • Na 12 minuten wisselen van team. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood vs Blauw • Rode strepen zijn de doelen. • Afmetingen: 20m/25m • Veld 2x uitzetten 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 8x • Ballen 4x • Hesjes 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. • Variant: 2-3x raken
---	---	--

Afrondvorm

<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken met vleugelspel</p> <ul style="list-style-type: none"> Centrale verdediger speelt de spits aan door de lucht, vervolgens komt de middenvelder eronder. De middenvelder geeft een dieptepass naar de vleugelspeler. De vleugelspeler geeft een voorzet op of de spits of de inlopende middenvelder. Daarna andere kant. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> Oranje zijn de spelers Rood zijn de passlijnen, blauw zijn de looplijnen. Half veld 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pionnen 7x Ballen 8x Doelen junioren 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Loopacties Bezetting voor de goal (1^e en 2^e paal) Variante: bal naar het middenveld die vervolgens de dieptepass geeft op de vleugelspeler en sluit samen met de spits aan voor de goal.
---	---	---

Partijvorm

<p>Inhoud/Methodiek=</p> <ul style="list-style-type: none"> 8x6 aanval tegen verdediging. Verdedigers kunnen ook scoren op kleine doelen. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> Rood vs Blauw Rode lijnen zijn de doelen. Afmetingen: half veld 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pionnen 8x Ballen 3x Hesjes blauw 6x Doelen junioren 2x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. Speel met elkaar. Verplaats het spel en zoek de ruimte. Variatie: verdedigers moeten de lijn over dribbelen.
--	--	---