

Trainingsprogramma B-junioren



Jeugdvoetbalopleiding
iedere speler verdient een goede opleiding

www.jeugdvoetbalopleiding.nl

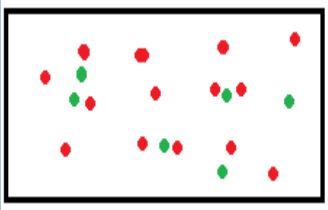
jeugdvoetbalopleiding.nl

Inhoudsopgave

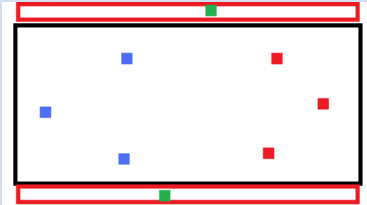
Training Nummer 1.....	3
Training Nummer 2.....	5
Training Nummer 3.....	7
Training Nummer 4.....	9
Training Nummer 5.....	11
Training Nummer 6.....	13
Training Nummer 7.....	15
Training Nummer 8.....	17
Training Nummer 9.....	19
Training Nummer 10	21
Training Nummer 11	23
Training Nummer 12	25
Training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

Training Nummer 1

Warming-up

Groep: B-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 1 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

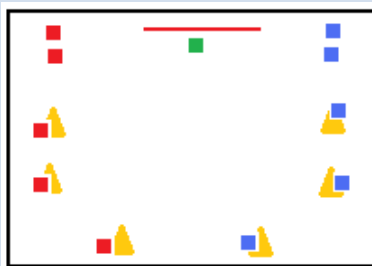
Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) (3x3). <ul style="list-style-type: none">• Twee kaatsers staan in het rode gebied.• Speel op balbezit.• Bij 10x raken punt voor een ploeg.• Hierdoor krijg je uiteindelijk 5x3. Een overtal situatie.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: 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:

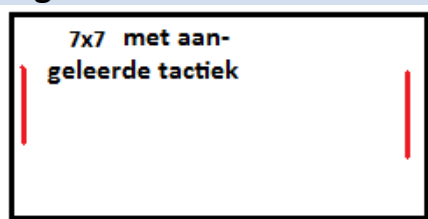
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Juiste been inspelen
- Schuine loopactie maken, niet in de bal lijn bewegen.
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variante: Wisselen van kant**
- **Variante: Maak er een wedstrijdvorm van, wie is het eerst bij de 10?**

Partijvorm

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

- 7x7.
- 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, enthousiastmeren 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 2

Warming-up

Groep: B-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 2 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

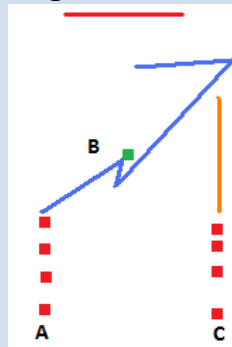
Inhoud/Methodiek= (positiespel) <ul style="list-style-type: none"> • 5x5 met vier kaatsers • Positiespel • Vrij spel, daarna 3x raken en eventueel 2x raken. • Eventueel een wedstrijdvorm met de 3^e man erbij toepassen. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood vs blauw. • Afmetingen: Rechthoek 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

Inhoud/Methodiek= Afwerken met inspelen spits.

- 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

Organisatie:



- Blauw is de balrichting.
- Oranje is richting hoe de buitenspeler moet lopen.
- Rode lijn is het doel.

Materialen:

- Pionnen 4x
- Ballen 6x
- Doelen junioren 1x

Coach momenten:

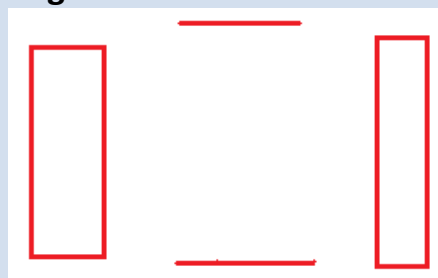
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Gebruik je buitenspelers.(tactiek)
- Speel de bal voor de speler.
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 7x7 met buitenspelers

- Er wordt 7x7 gespeeld met buitenspelers.
- Er mag dan ook alleen gescoord worden vanuit een voorzet.

Organisatie:



- Rode lijnen zijn de doelen.
- Rood vs Blauw
- Rode vierkanten zijn de zones voor de buitenspelers.
- 40m/40m

Materialen:

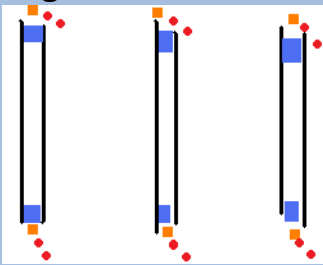
- Pionnen 8x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 6x
- Hesjes oranje(kaatsers) 2x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:

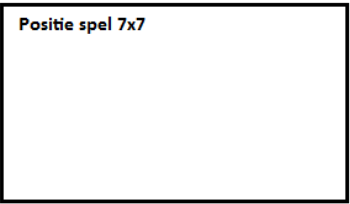
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Speel met elkaar.
- Verplaats het spel en zoek de ruimte.
- Gebruik buitenspelers.

Training Nummer 3

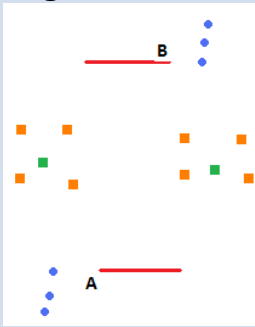
Warming-up

Groep: B-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 3 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.• Er wordt nu gekaatst na een lange pass.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de spelers.• Zwarte lijnen geeft de balrichting en looprichting weer.• Afmetingen: ga 25m uit elkaar staan.• Blauw vierkant: hier word gekaatst	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.

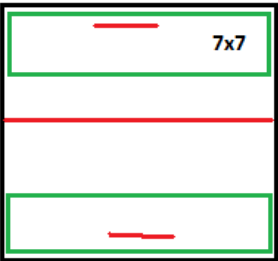
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) <ul style="list-style-type: none">• 7x7 positiespel.• Na de eerder gespeelde positie spelen. Kijken hoe er nu wordt omgeschakeld.	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">• 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.• Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
---	---	--

Partijvorm

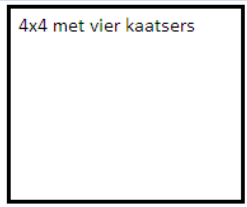
<p>Inhoud/Methodiek= 7x7, alleen scoren in groen gebied</p> <ul style="list-style-type: none">• Er mag alleen gescoord worden in het groene gebied.	<p>Organisatie:</p> 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 3x• Hesjes blauw 7x• Doelen junioren 1x <p>Coach momenten: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

Training Nummer 4

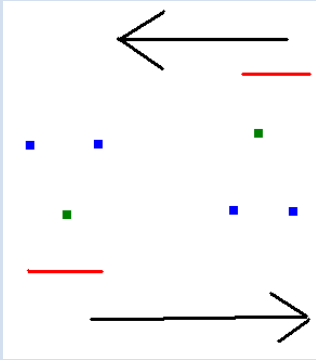
Warming-up

Groep: B-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 4 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 snel rond 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 12x • Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf motiveren/ stimuleren. • Houd controle. • Zoek de vrije man

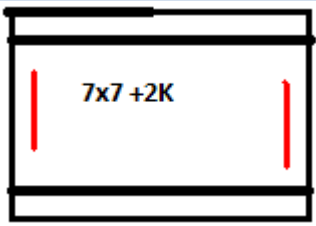
Spelvorm

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

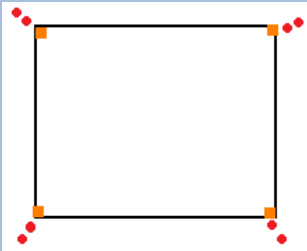
<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken in overtal situatie</p> <ul style="list-style-type: none">• 2x1 in stroom vorming.• De twee aanvallers lopen op de verdediger af.• Spelen hem uit en schieten op doel.• Als je geschoten hebt draai je door (stroom vorming)	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Blauw zijn de aanvallers• Groen is de verdediger• Zwarte pijl geeft de looprichting aan.	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 0x• 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).• Zoek de ruimte
---	---	--

Partijvorm

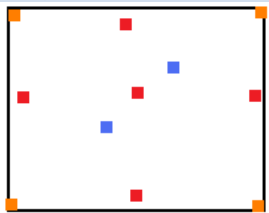
<p>Inhoud/Methodiek=</p> <ul style="list-style-type: none">• 7x7 half veld met 2 keepers.• Oefenvorm met vrij spel.• Zoek de ruimte en speel met elkaar.• Met vrije zones aan de zijkanten, balbezittende ploeg kan vanuit de flanken zonder weerstand de voorzet geven.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs Blauw• Rode lijnen zijn de doelen.• Half veld.	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 3x• Hesjes blauw 11x• 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.
--	---	---

Training Nummer 5

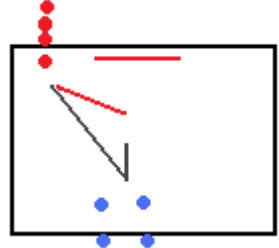
Warming-up

Groep: B-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 5 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. 1x1 met dribbel. <ul style="list-style-type: none">Buiten het vierkant de oefening van de pion naar pion.Eerst met de klok mee en dan tegen de klok in.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">Rode stippen zijn de spelers.Oranje stippen zijn de pionnen.Afmetingen 15m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">Pionnen 4xBallen 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">Blijf motiveren/ stimuleren.Variant: Dribbelen met chocoladebeen.Variant: actie/handeling met het chocoladebeen.

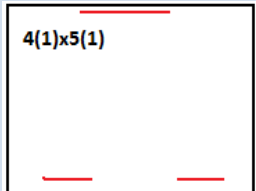
Spelvorm

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 blauwOranje stippen zijn de pionnen.Afmetingen 15m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">Pionnen 4xBallen 2x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen.
---	---	--

Afrondvorm

<p>Inhoud/Methodiek= (inspelen 2x1).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verdediger speelt in op de aanvallers. • De aanvallers spelen de verdediger uit en scoren. • Speel 2x1. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Rood is de verdediger. • Blauw is de aanvaller. • Rode lijn zijn de loop richtingen. • Zwarte lijn de bal richting 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 2x • Ballen 4x • Doelen junioren 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Houd de bal kort aan je voet. • Speel samen • Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen. • Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	--	---

Partijvorm

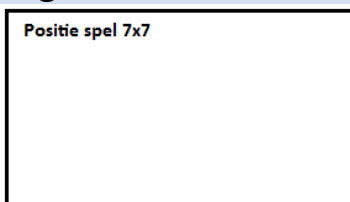
<p>Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aanval tegen de verdediging. • Draaien van kant na 10 minuten. • Omschakelen. • Speel zoveel mogelijk 1:3:3 • Kan je de ruimte op de zijkanten gebruiken 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Aanval vs verdediging • Afmetingen: half veld 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 7x • Doelen junioren 1x • Mini doelen 2x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Speel met elkaar.
--	---	---

Training Nummer 6

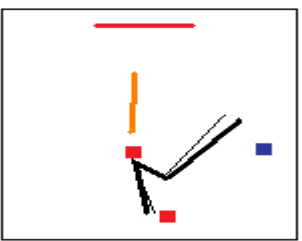
Warming-up

Groep: B-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 6 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'	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 0x• Ballen 3x 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 positie spel met 2 keer raken.• 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 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.• Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen.• Variant: 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.	<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 goed been (aangeven)• Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
---	--	---

Partijvorm

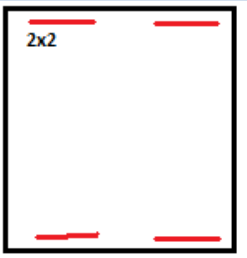
<p>Inhoud/Methodiek=</p> <ul style="list-style-type: none">• De kaatsers (groen) staan bewust naast de goal en dienen zsm mogelijk ingespeeld te worden waarna de aansluiting moet volgen voor de afronding.• De kaatsers moeten eerst ingespeeld worden voordat je kunt scoren.• Variatie op week 5: Je moet nu direct scoren vanuit de kaatser.• 2x raken verplicht.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Groen zijn de kaatsers• Rode lijnen zijn de doelen.• Afmetingen 40m20m	<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, enthousiastmeren en motiveren.• Speel met elkaar.• Verplaats het spel en zoek de ruimte.
--	---	---

Training Nummer 7

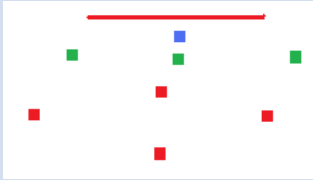
Warming-up

Groep: B-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 7 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 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 Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variante: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. • Variante: 2-3x raken
---	---	---

Afrondvorm

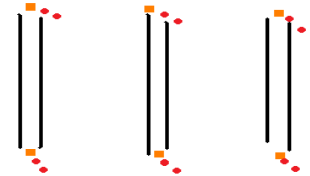
<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken met aanspelen spits</p> <ul style="list-style-type: none">• Vanaf de middencirkel beginnen.• Uitspelen van overtal situatie (4x3)• Als je scoort heb je een punt.• Variatie komt in week 7	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de aanvallers• Blauw 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)• Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
---	--	---

Partijvorm

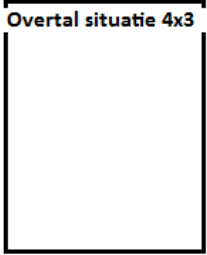
<p>Inhoud/Methodiek=</p> <ul style="list-style-type: none">• 7x7 zonder vrij spel.• Zonder aanpassing• Echte wedstrijdvorm.• Zoek goed de ruimte en zorg voor snel spel.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs Blauw• Rode lijnen zijn de doelen.• Afmetingen: half veld	<p>Materialen:</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, enthousiasmeren en motiveren.• Speel met elkaar.• Verplaats het spel en zoek de ruimte.
--	--	--

Training Nummer 8

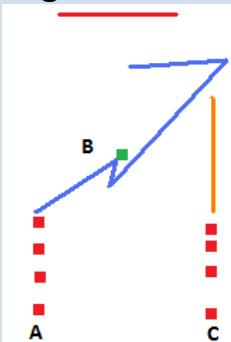
Warming-up

Groep: B-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 8 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. rondo <ul style="list-style-type: none"> • Trapoefening waarbij je achter de bal aan loopt. • Belangrijk is een zuivere cross pass en een goede aannamen. • Dit wordt volgende week herhaald. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood zijn de spelers. • Zwarte lijnen geeft de balrichting en looprichting weer. • Afmetingen: ga 25m uit elkaar staan. 	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.

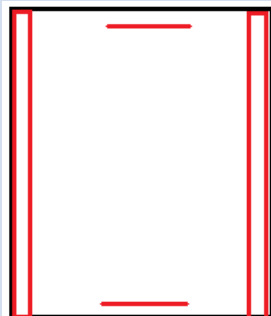
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) <ul style="list-style-type: none"> • Overtal situatie 4x3 • Positiespel waarbij de ruimte wordt gezocht. • Er kunnen punten gemaakt worden door over de lijn heen te dribbelen van de tegen partij. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood vs blauw. • Afmetingen: 20m/30m • 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: 2-3x raken
---	--	---

Afrondvorm

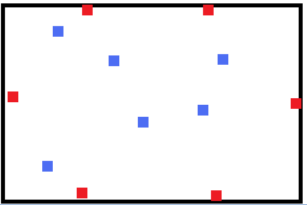
<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken met inspelen spits.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speler A speelt de spits in. Deze legt af. • Speler A stuurt vervolgens de buitenspeler de diepte in. • De buitenspeler legt af en de spits scoort. • Looprichting na oefening: A→B, B→C, C→A 	<p>Organisatie:</p>  <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. • 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. • Variant op week 7: spelers aan de zijklant mogen maar 1x raken. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Rood is het 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 9

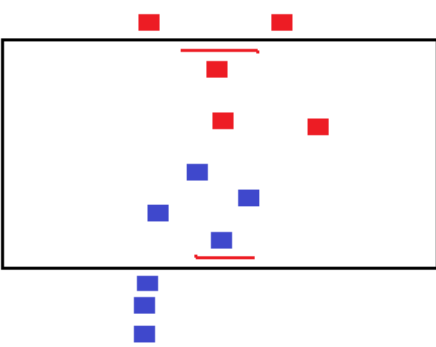
Warming-up

Groep: B-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 9 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

<p>Inhoud/Methodiek= 3x2 met twee keepers Aanval tegen verdediging</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 16 meter gebied doortrekken tot 30m lang, dus geen pionnen nodig • Rode lijnen zijn de doelen. 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 6x • Ballen 6x • Hesjes blauw 6x • Hesjes rood 4x • Doelen junioren 2x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

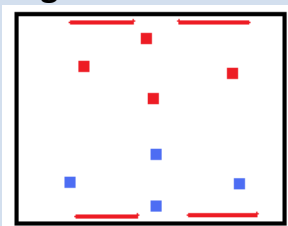
<p>Inhoud/Methodiek=</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 x7 • Er mag alleen gescoord worden in het groene gebied. • Dit is circa 12 meter van het doel vandaan. • Dit geldt voor beide partijen. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Rood is het gebied voor de voorzetten. • Rood 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 10

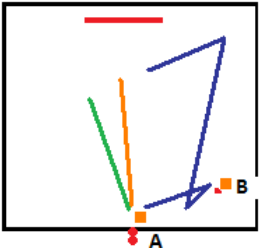
Warming-up

Groep: B-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 10 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Inspelen in rechthoek <ul style="list-style-type: none"> • Van speler A naar de speler B en dan kaatsen. • Vervolgens naar speler C en deze sluit achteraan aan. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Oranje zijn de spelers • Rode lijnen zijn de bal richting. • Afmetingen 15m/15m • Veldje 2x uitzetten 	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.

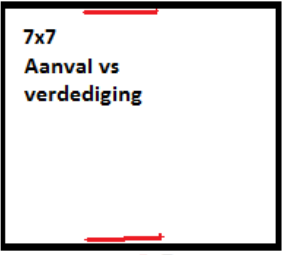
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) (4x4 met 3 x raken) met vier doelen. <ul style="list-style-type: none"> • Zoek de ruimtes. • Verplaatsing van de ruimtes met vier doelen. • Als ene doel bezet is zoek je de ander. • Kort tijd en maar 3x raken. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen • Afmetingen 15m/15m • Veldje 2x uitzetten 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen x8 • Ballen 4x • Mini doelen 8x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variante: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen.
--	--	---

Afrondvorm

<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken met twee spitsen</p> <ul style="list-style-type: none">• Afwerken op doel met behulp van de half/back en twee spitsen.• Speler A speelt op speler B.• Deze kaatst en loopt door.• Speler B geeft bij de achterlijn voor en de twee meegelopen spitsen scoren.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rode lijn is het doel• Blauwe lijn is de balrichting.• Groen en oranje zijn de spitsen• Oranje stippen zijn de pionnen.• veldje 2x uitzetten.	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 6x• Doelen junioren 2x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Enthousiast, motiverend en stimulerend.• Dribbel naar de achterlijn.• Speel de bal voor de speler.• Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	--	---

Partijvorm

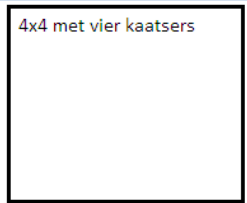
<p>Inhoud/Methodiek= 7x7 Met opbouwen verplicht. Aanval vs verdediging</p> <ul style="list-style-type: none">• Bouw op: gebruik je keeper.• Zorg dat je snel een beslissing weet.• Het liefst voordat je de bal hebt.• De bal mag ook terug gespeeld worden.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: 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 7x• 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.• Geef verdediging in eerste instantie tijd om op te bouwen.
--	---	---

Training Nummer 11

Warming-up

Groep: B-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 11 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 snel rond 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 12x • Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf motiveren/ stimuleren. • Houd controle. • Zoek de vrije man

Spelvorm

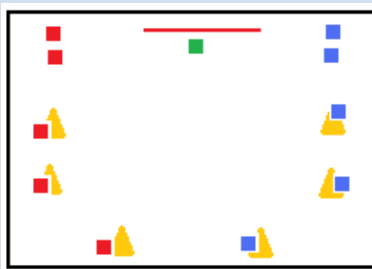
Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) <ul style="list-style-type: none"> • 4x4 met vier kaatsers. • Zoek de vrije ruimte. • Wees zuinig op het balbezit. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood vs blauw. • Afmetingen: 40m/40m 	Materialen: <ul style="list-style-type: 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:

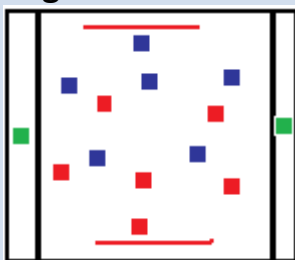
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Juiste been inspelen
- Schuine loopactie maken, niet in de bal lijn bewegen.
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variante: Wisselen van kant**
- **Variante: Maak er een wedstrijdvorm van, wie is het eerst bij de 10?**

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:

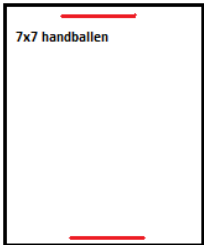
- Pionnen 8x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 7x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:

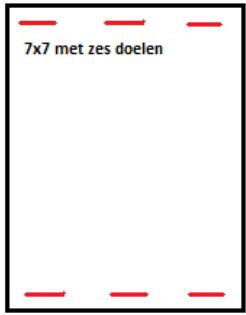
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.
- Zorg voor aansluiting en bezetting voor de goal

Training Nummer 12

Warming-up

Groep: B-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 12 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• Junioren doelen 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

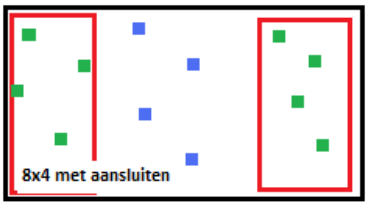
<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken met aanspelen spits</p> <ul style="list-style-type: none">• 8x6 verbeteren van bal afpakken en dan scoren.• Verdedigers kunnen ook scoren.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de aanvallers• Blauw is de keeper• Groen zijn de verdedigers• Rode 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)• Variante: 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.• Variatie met doelen komt in week 11.	<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.
--	---	--

Training Nummer 13

Warming-up

Groep: B-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 13 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 <ul style="list-style-type: none">• 7x7 met zes doelen• Gebruik de ruimte en verplaats het spel.• Speel goed samen en scoor.• Variatie op week 10: je mag alleen scoren aan de achterkant van de doelen.	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.• Variante: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.• Variante: 2-3x raken• Variatie: scoren uit een pass.
--	---	---

Afrondvorm


<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken met aanspelen spits</p> <ul style="list-style-type: none">• Inspelen van de spits.• Geef een steekpass en laat de spits scoren.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de aanvallers• Groen is de keeper• Rode streep is het doel.• Afmetingen: 30m van het doel.• Veld 2x uitzetten.	<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: Inspelen/schieten met chocoladebeen.
--	---	--

Partijvorm

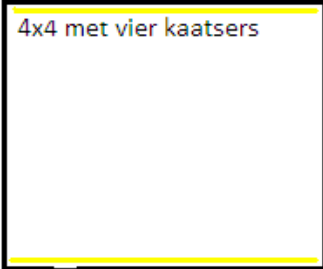
<p>Inhoud/Methodiek=</p> <ul style="list-style-type: none">• 5x5 positieospel met vier doelen• Vier kaatsers die meedoen in balbezit.• Probeer veel samen te spelen en speel de overtal situatie uit.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs Blauw• Afmetingen: half veld is de ruimte 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.
--	---	--

Training Nummer 14

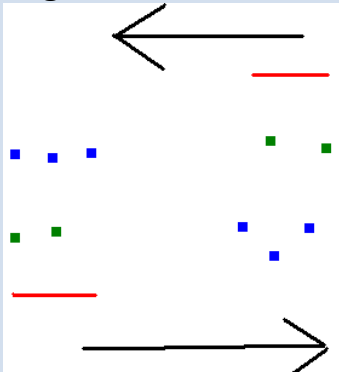
Warming-up

Groep: B-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 14 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. rondo <ul style="list-style-type: none">• 2x2 partij vorm. Met drie keer raken.• Je wordt met deze oefening warm en zorgt voor balbeheersing.• Krijg een punt door te scoren.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs blauw• Rood zijn de doelen.• Probeer echt drie keer te raken anders bal naar tegen partij.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 12x• Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/stimuleren.• Houd controle.• Zoek de vrije man.• Beslis voor de bal te hebben


Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) <ul style="list-style-type: none">• 4x4 met vier kaatsers• Je krijgt een punt door over de lijn van de tegen partij te dribbelen• Zoek de vrije ruimte.• Wees zuinig op het balbezit.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs blauw.• Gele lijn is de lijn waar over gedribbeld moet worden• 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

<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken in overtal situatie</p> <ul style="list-style-type: none">• 3x2 in stroom vorming.• De twee aanvallers lopen op de verdediger af.• Spelen hem uit en schieten op doel.• Als je geschoten hebt draai je door (stroom vorming)	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Blauw zijn de aanvallers• Groen is de verdediger• Zwarte pijl geeft de looprichting aan.	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 0x• 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).• Zoek de ruimte
---	---	--

Partijvorm

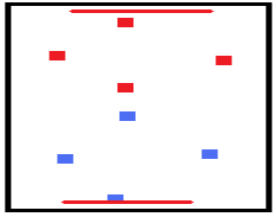
<p>Inhoud/Methodiek=</p> <ul style="list-style-type: none">• 8x8 met vier kaatsers.• Een overtal als 12x 8 is mogelijk.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs Blauw• Rode lijnen zijn de doelen.• Heel veld.	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 3x• Hesjes blauw 11x• 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

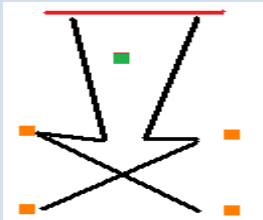
Warming-up

Groep: B-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het omschakelen.	Training Nr. 15 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.

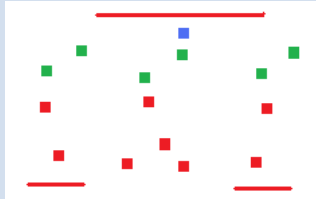
Spelvorm

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 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">• Diagonaal inspelen en je krijgt de bal terug.• Je schiet op doel met een geplaatst schot.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de aanvallers• Oranje zijn de pionnen waar gekaatst wordt• Groen is de keeper• Rode streep is het doel.• Veld 2x uitzetten	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 3x• Ballen 6x• Doelen junioren 2x <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">• 8x6 aanval tegen verdediging.• Verdedigers kunnen scoren door over de lijn te dribbelen	<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 1x• Mini doelen 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: verdedigers kunnen scoren door in een van beide (mini)doeltjes te schieten.
--	--	--