

Trainingsprogramma C-junioren



Inhoudsopgave

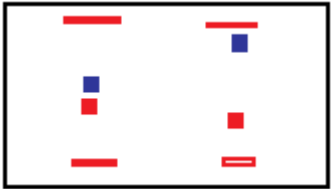
Training Nummer 1.....	3
Training Nummer 2.....	5
Training Nummer 3.....	7
Training Nummer 4.....	9
Training Nummer 5.....	11
Training Nummer 6.....	13
Training Nummer 7.....	15
Training Nummer 8.....	17
Training Nummer 9.....	19
Training Nummer 10	21
Training Nummer 11	23
Training Nummer 12	25
Training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

Training Nummer 1

Warming-up

Groep: C-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 1 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. 1x1 met dribbel. <ul style="list-style-type: none">• Maak twee tallen.• Eerst dribbel/speel je met elkaar over.• Daarna gaat de speler die de bal niet heeft in het rode vierkant.• De spelers met bal proberen over te steken met een dribbel.• Word je bal afgepakt ga jij in het midden.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood is man met bal.• Blauw is man zonder bal.• Rode vierkant moet overgestoken te worden.• Afmetingen 15m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 5x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Variant: Dribbelen met chocoladebeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingsnelheid <ul style="list-style-type: none">• Lijnvoetbal met extra kleine doelen en breed veld.• Als je scoort heb je een punt.• Zorg voor veel afwisseling qua teams.	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 8x• Ballen 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Variant: dribbel met je chocoladebeen.• Variant: scoor met je chocoladebeen.
---	--	--

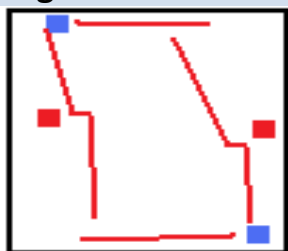
Afrondvorm

Inhoud/Methodiek=

Stroomvorming in junioren doel.

- In stroom vorm wordt er gescoord op beide junioren doel.
- Verdediger geeft actieve en passieve druk.

Organisatie:



- Rood is de verdediger.
- Blauw is de aanvaller.
- Rode lijnen zijn de looprichtingen.

Materialen:

- Pionnen 7x
- Ballen 6x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:

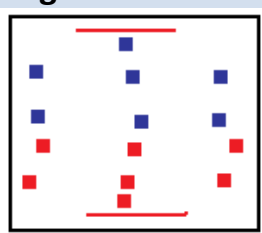
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Maak een mooie actie
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm.

- Eindvorm 7x7.
- Gemixte teams
- Speel zoveel mogelijk 1:3:3
- Kan je de ruimte op de zijkanten gebruiken

Organisatie:



- Rood vs blauw
- rode lijnen zijn de doelen.
- Afmetingen: 10m/15m

Materialen:

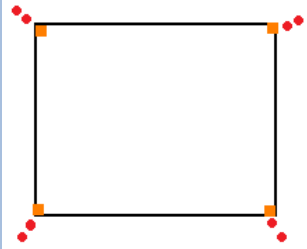
- Pionnen 8x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 7x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:

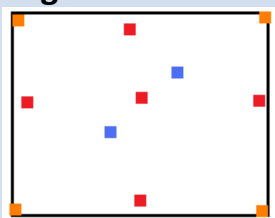
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.

Training Nummer 2

Warming-up

Groep: C-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 2 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 4x Ballen 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> Blijf motiveren/ stimuleren. Variant: Dribbelen met chocoladebeen. Variant: actie/handeling met het chocoladebeen.

Spelvorm

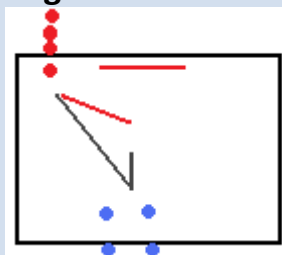
Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingsnelheid (positiespel) (5x2) <ul style="list-style-type: none"> Positiespel 5x2. Overtal situatie. Zet de spelers allemaal aan een zijlijn. Een speler in het midden (deze vraagt continue om de bal). 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> Rood 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

Inhoud/Methodiek= (inspelen 2x1).

- Verdediger speelt in op de aanvallers.
- De aanvallers spelen de verdediger uit en scoren.
- Speel 2x1.

Organisatie:



- Rood is de verdediger.
- Blauw is de aanvaller.
- Rode lijn zijn de loop richtingen.
- Zwarte lijn de bal richting

Materialen:

- Pionnen 2x
- Ballen 4x
- Doelen junioren 1x

Coach momenten:

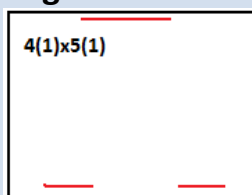
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Speel samen
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm.

- 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

Organisatie:



- Rood vs blauw
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Aanval vs verdediging
- Afmetingen:

Materialen:

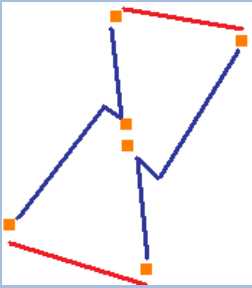
- Pionnen 8x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 7x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:

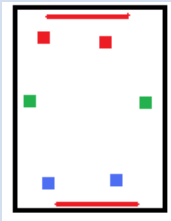
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.

Training Nummer 3

Warming-up

Groep: C-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 3 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 • Ook in de D gedaan alleen nu meer snelheid en variatie op kaatsen. 	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

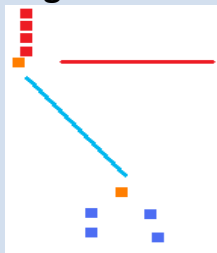
Inhoud/Methodiek= <ul style="list-style-type: none"> • 2x2 met twee kaatsers en twee doelen. • rood speelt tegen blauw. • Groen kan de balbezittende partij helpen. • Hierdoor krijg je 4x2 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood vs blauw • Houd het simpel • Afmetingen 10m/10m • Veld 2x 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:

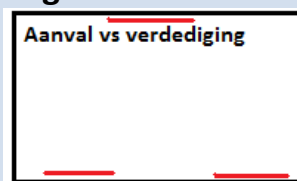
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- **Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

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:

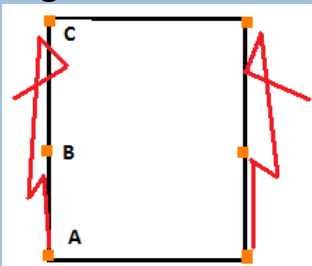
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 11x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:

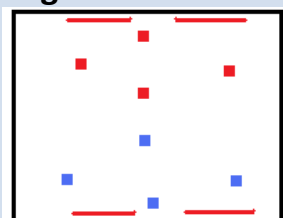
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Training Nummer 4

Warming-up

<p>Groep: C-junioren</p>	<p>Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid</p>	<p>Training Nr. 4 Datum:.....</p>
<p>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal in een rechthoek.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal wordt gespeeld van A naar B deze kaatst. • Vervolgens wordt de bal gespeeld van A naar C en kaatst speler C op B. • Tot slot speelt speler B de bal voor de speler C uit. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Oranje zijn de spelers • Rode lijnen zijn de bal richting. • Afmetingen 15m/15m • Veldje 2x uitzetten. 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 12x • Ballen 8x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variante: inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm

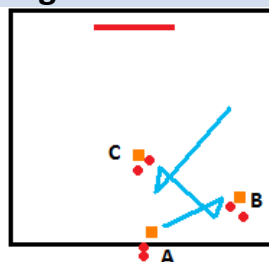
<p>Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingsnelheid (positiespel) (4x4) met vier doelen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zoek de ruimtes. • Verplaatsing van de ruimtes met vier doelen. • Als ene doel bezet is zoek je de ander. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">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

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek=

- afwerken op doel met behulp van je back/half speler en aanvallende middenvelder.
- Van A de bal naar B deze kaatst de bal op A.
- Speler A speelt de bal naar C deze kaats op speler A.
- Vervolgens wordt de bal diep gespeel op B en voor gezet op de spits (speler c)

Organisatie:



- Rood zijn de spelers.
- Blauwe lijn is de balrichting.
- Oranje stippen zijn de pionnen.

Materialen:

- Pionnen 3x
- Ballen 4x
- Doelen junioren 1x

Coach momenten:

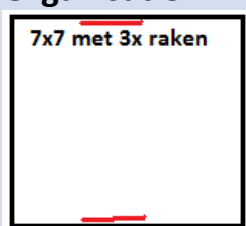
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Speel de bal voor de speler.
- **Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm. (3x raken)

- Maximaal 3x raken in een 7x7 vorm.
- Zorg dat je snel een beslissing weet.
- Het liefst voordat je de bal hebt.

Organisatie:



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

Materialen:

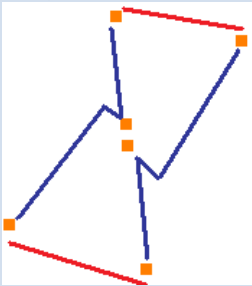
- Pionnen 8x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 7x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:

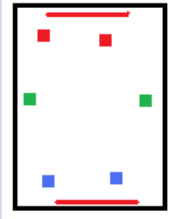
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.

Training Nummer 5

Warming-up

Groep: C-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 5 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

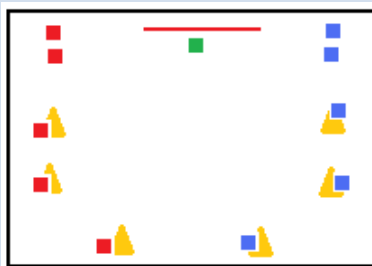
Inhoud/Methodiek= <ul style="list-style-type: none"> • 2x2 met twee kaatsers en twee doelen. • rood speelt tegen blauw. • Groen kan de balbezittende partij helpen. • Hierdoor krijg je 4x2 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood vs blauw • Houd het simpel • Afmetingen 10m/10m • Veld 2x 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= 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:

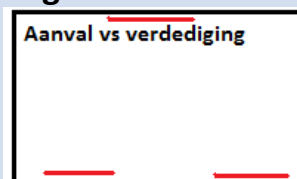
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Juiste been inspelen
- Schuine loopactie maken, niet in de bal lijn bewegen.
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variante: Wisselen van kant**
- **Variante: Maak er een wedstrijdvorm van, wie is het eerst bij de 10?**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek=

- 6x6 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:

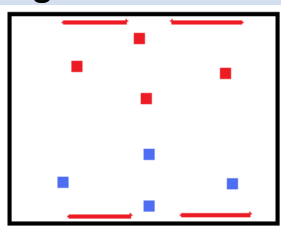
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Training Nummer 6

Warming-up

<p>Groep: C-junioren</p>	<p>Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid</p>	<p>Training Nr. 6 Datum:.....</p>
<p>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Inspelen in rechthoek</p> <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. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Oranje zijn de spelers • Rode lijnen zijn de bal richting. • Afmetingen 15m/15m • Veldje 2x uitzetten 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 12x • Ballen 8x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variante: inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm

<p>Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingssnelheid (positiespel) (4x4 met 3 x raken) met vier doelen.</p> <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. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen • Afmetingen 15m/15m • Veldje 2x uitzetten 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen x8 • Ballen 4x • Mini doelen 8x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variante: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen.
---	---	---

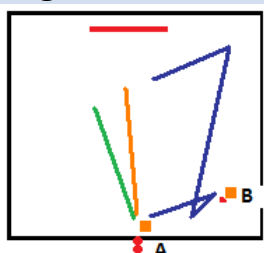
Afrondvorm

Inhoud/Methodiek=

Afwerken met twee spitsen

- 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.

Organisatie:



- Rode lijn is het doel
- Blauwe lijn is de balrichting.
- Groen en oranje zijn de spitsen
- Oranje stippen zijn de pionnen.
- veldje 2x uitzetten.

Materialen:

- Pionnen 4x
- Ballen 6x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:

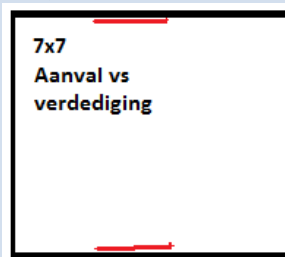
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Dribbel naar de achterlijn.
- Speel de bal voor de speler.
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**

Partijvorm

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

- 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.

Organisatie:



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

Materialen:

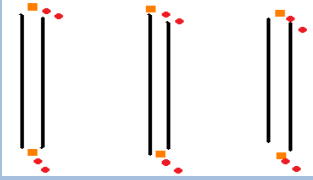
- Pionnen 8x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 7x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:

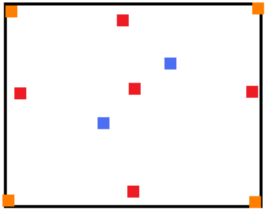
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Speel met elkaar.
- Verplaats het spel en zoek de ruimte.
- Geef verdediging in eerste instantie tijd om op te bouwen.

Training Nummer 7

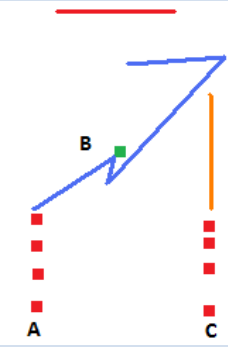
Warming-up

Groep: C-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 7 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 looprichting 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.

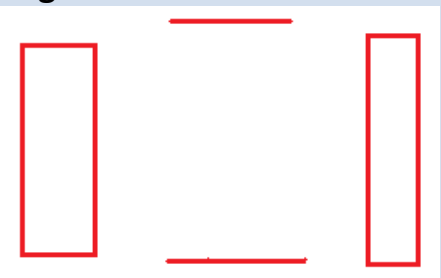
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingsnelheid (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

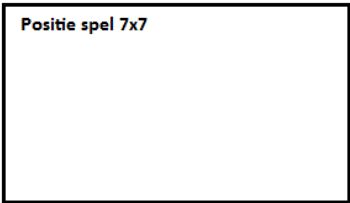
<p>Inhoud/Methodiek= 7x7 met buitenspelers</p> <ul style="list-style-type: none">• Er wordt 7x7 gespeeld met buitenspelers.• Er mag dan ook alleen gescoord worden vanuit een voorzet.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rode lijnen zijn de doelen.• Rood vs Blauw• Rode vierkanten zijn 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, enthousiastmeren en motiveren.• Speel met elkaar.• Verplaats het spel en zoek de ruimte.• Gebruik buitenspelers.
--	---	---

Training Nummer 8


Warming-up

Groep: C-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 8 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.

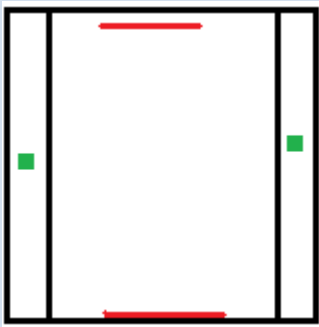
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingssnelheid (positiespel) <ul style="list-style-type: none">• 7x7 positie spel.• 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

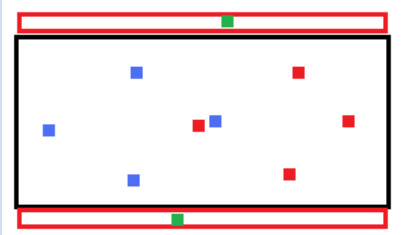
<p>Inhoud/Methodiek= 6x6 + 2 keepers en 2 spelers aan de zijkanten (16 spelers)</p> <ul style="list-style-type: none">• Groen zijn de buitenspelers.• Scoren vanuit de voorzet telt dubbel. Scoren vanuit een gewoon doelpunt (zonder voorzet) is 1 punt.• Verdedigers mogen niet in de vakken van de buitenspelers 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 9

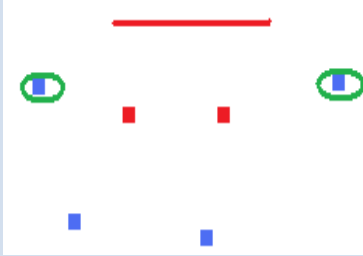
Warming-up

Groep: C-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 9 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Inspelen in een driehoek. <ul style="list-style-type: none"> • Zelfde als in week 8 • Zonder kaats nu aannemen en door spelen. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • rood zijn de spelers • Blauwe lijn is de bal richting • Afmetingen 15m/15m • Veldje 4/5x uitzetten 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 12x • Ballen 8x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: inspelen met je chocoladebeen.

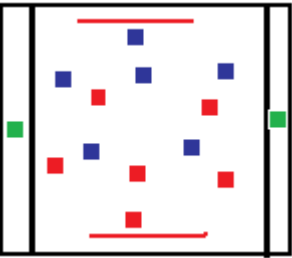
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingsnelheid (positiespel) (4x4). <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 6x4. 	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. • Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen. • Variant: 2-3x raken
---	---	--

Afrondvorm

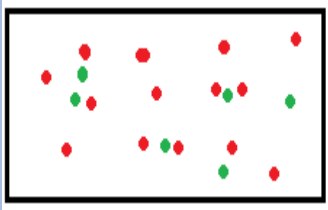
<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken met insnijden van buitenspeler.</p> <ul style="list-style-type: none">• 4x2 met twee buitenspelers.• Uitspelen en scoren.• Begin vanaf de kop cirkel van het midden lijn.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rode lijn is het doel.• Blauw vs rood• Blauw met groene cirkel is de buitenspeler.	<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

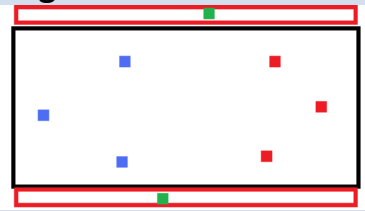
<p>Inhoud/Methodiek= 6x6 met twee spelers aan de zijkanten en twee keepers.</p> <ul style="list-style-type: none">• Eindvorm 6x6 + 2 keepers en twee spelers aan de zijkant (16)• Gemixte teams• Doelpunt telt dubbel door voorzet van (neutrale) spelers van de zijkant.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs blauw• rode lijnen zijn de doelen.• Afmetingen: 65m/35m	<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.• Maak een actie en scoor snel.• Speel met elkaar.• Zorg voor aansluiting en bezetting voor de goal
--	--	--

Training Nummer 10


Warming-up

Groep: C-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 10 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. • Variant: inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingssnelheid (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. • Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen. • Variant: 2-3x raken
--	---	--

Afrondvorm

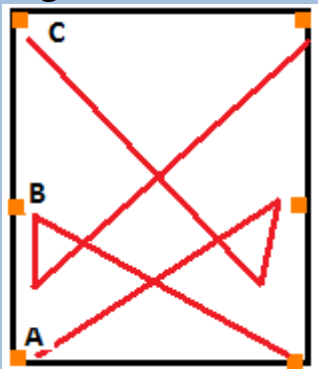
<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken met insnijden van buitenspeler.</p> <ul style="list-style-type: none">• 5x2 met twee buitenspelers.• Uitspelen en scoren.• Begin vanaf de kop cirkel van het midden lijn.• Hierbij heb je ook een echte spits	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rode lijn is het doel.• Blauw vs rood• Blauw met groene cirkel is de buitenspeler.	<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

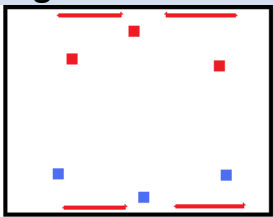
<p>Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm.</p> <ul style="list-style-type: none">• Eindvorm 7x7.• Gemixte teams• Speel zoveel mogelijk 1:3:3• Doelpunt telt alleen als iedereen (behalve de keeper) is aangesloten tot over de middenlijn.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rood vs blauw• rode lijnen zijn de doelen.• Afmetingen: 70m/35m	<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.• Maak een actie en scoor snel.• Speel met elkaar.
--	--	--

Training Nummer 11

Warming-up

<p>Groep: C-junioren</p>	<p>Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid</p>	<p>Training Nr. 11 Datum:.....</p>
<p>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Inspelen in rechthoek</p> <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. • Na de laatste pas wordt er afgewerkt op doel. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Oranje zijn de spelers • Rode lijnen zijn de bal richting. • Afmetingen 15m/15m • Veldje 2x uitzetten 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 12x • Ballen 8x • Junioren doelen 2x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variante: inspelen met je chocoladebeen. • Variante: op doel schieten met je chocoladebeen.

Spelvorm

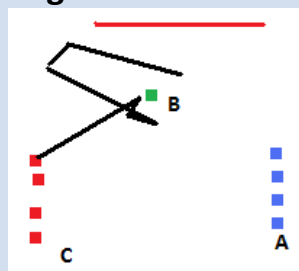
<p>Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingsnelheid (positiespel) (3x3 met 3 x raken) met vier doelen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zoek de ruimtes. • Verplaatsing van de ruimtes met vier doelen. • Als ene doel bezet is zoek je de ander. • Kort tijd en maar 3x raken. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen • Afmetingen 15m/15m • Veldje 2x uitzetten 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 8x • Ballen 4x • Mini doelen 8x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variante: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen.
--	---	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Afwerken met insnijden van buitenspeler.

- Bal wordt gespeeld van speler C naar B, de kaats op speler C.
- Speler C legt de bal klaar voor speler A.
- Speler C loopt diep en A geeft hem diep.
- Speler C snijdt in en speelt af op de spits positie (speler B).
- $A \rightarrow B, B \rightarrow C, C \rightarrow A$

Organisatie:



- Rode lijn is het doel
- Blauwe stippen zijn spelers zonder bal.
- Rode stippen zijn de spelers met bal.
- Groen is de spits.

Materialen:

- Pionnen 4x
- Ballen 6x
- Doelen junioren 2x

Coach momenten:

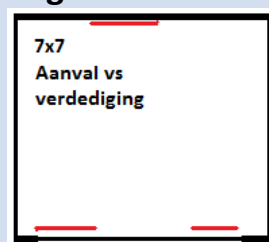
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Dribbel naar de achterlijn en snij in.
- Speel de bal voor de speler.
- **Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**

Partijvorm

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

- 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.
- Direct scoren voor aanvallers is extra punt, dit zelfde geldt als de verdedigers scoren.

Organisatie:



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

Materialen:

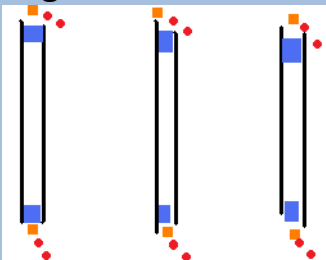
- Pionnen 8x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 7x
- Doelen junioren 1x
- Mini doelen 2x

Coach momenten:

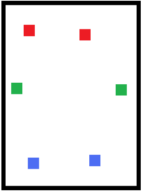
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Speel met elkaar.
- Verplaats het spel en zoek de ruimte.
- Geef verdediging in eerste instantie tijd om op te bouwen.

Training Nummer 12

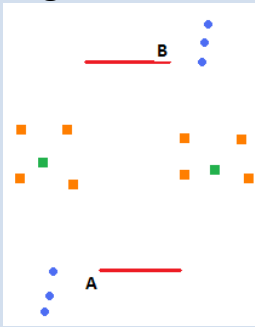
Warming-up

Groep: C-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 12 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal in een rechthoek. <ul style="list-style-type: none">• Trapoefening waarbij je achter de bal aan loopt.• Belangrijk is een zuivere cross pass en een goede aanname.• Aanpassing van week 11: 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 loopricting 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.

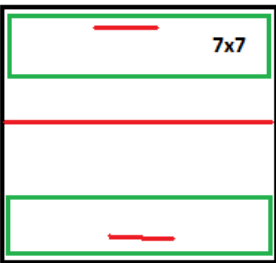
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= <ul style="list-style-type: none">• 2x2 met twee kaatsers.• 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

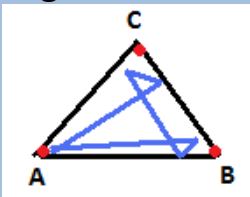
<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken in stroomvorm</p> <ul style="list-style-type: none">• Speel de verdediger voorbij met een passeer beweging.• Vervolgens schiet je op doel.• Na geschoten te hebben sluit je aan bij de andere groep.• De verdediger gaat eerst passief en erna actief te werk.	<p>Organisatie:</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

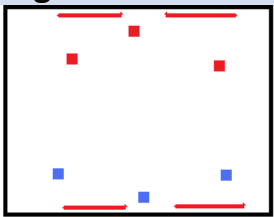
<p>Inhoud/Methodiek= 7x7, alleen scoren in groen gebied</p> <ul style="list-style-type: none">• Er mag alleen gescoord worden in het groene gebied.	<p>Organisatie:</p> 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 3x• Hesjes blauw 7x• Doelen junioren 1x <p>Coach momenten:</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 13

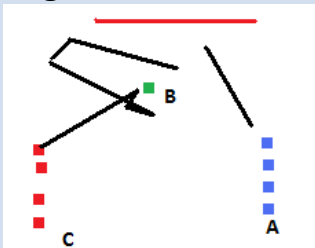
Warming-up

Groep: C-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 13 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Inspelen in een driehoek. <ul style="list-style-type: none">De bal wordt van A naar B gespeeld en gekaatst.Dit gebeurt ook van B naar C en van C naar A.Doe dit voor de variatie met 3 of 2 keer raken.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">Oranje zijn de spelersRode lijnen zijn de bal richting.Afmetingen 15m/15mVeldje 4/5x uitzetten	Materialen: <ul style="list-style-type: none">Pionnen 12xBallen 8x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">Blijf motiveren/ stimuleren.Variant: inspelen met je chocoladebeen.

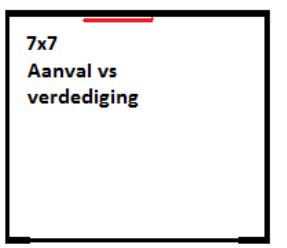
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingssnelheid (positiespel) (3x3 met 2x 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 2x raken.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">Rood vs blauwRode lijnen zijn de doelenAfmetingen 15m/15mVeldje 2x uitzetten	Materialen: <ul style="list-style-type: none">Pionnen 8xBallen 4xMini doelen 8x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen.
--	--	---

Afrondvorm

<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken met insnijden van buitenspeler.</p> <ul style="list-style-type: none">Bal wordt gespeeld van speler C naar B, de kaats op speler C.Speler C legt de bal klaar voor speler A.Speler C loopt diep en A geeft hem diep.Speler C snijdt in en speelt af op de spits positie (speler B).Speler A loopt mee de spits in.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">Rode lijn is het doelBlaauwe stippen zijn spelers zonder bal.Rode stippen zijn de spelers met bal.Groen is de spits.A→B, B→C, C→A	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">Pionnen 4xBallen 6xDoelen junioren 2x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">Enthousiast, motiverend en stimulerend.Dribbel naar de achterlijn en snij in.Speel de bal voor de speler.Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	--	---

Partijvorm

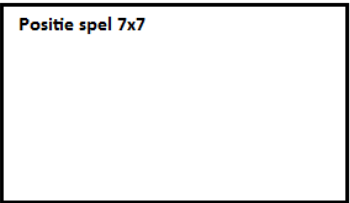
<p>Inhoud/Methodiek= 7x7 Met opbouwen verplicht. Aanval vs verdediging.</p> <ul style="list-style-type: none">Opbouwen belangrijk.Als de verdedigers scoren, door over de lijn te dribbelen hebben ze een extra punt.Aanval extra punt door direct scoren.lijn voetbal voor verdedigers.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">Rood vs blauwRode lijnen zijn de doelen.Afmetingen: half veld.	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">Pionnen 8xBallen 3xHesjes blauw 7xDoelen 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 14

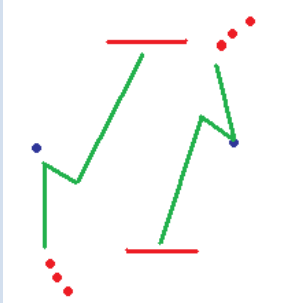
Warming-up

Groep: C-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 14 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. <ul style="list-style-type: none">• Pass en trap oefening.• Aannemen en telkens terug kaatsen op de eerste speler.	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=Het verbeteren van de handelingssnelheid (positiespel) <ul style="list-style-type: none">• 7x7 positiespel.• Na de eerder gespeelde positiespelen. 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

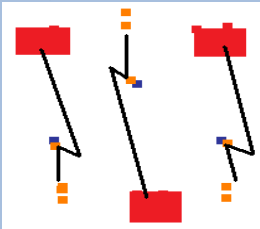
<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken in stroomvorm</p> <ul style="list-style-type: none">• Zelf in dribbelen en schieten op doel• Simpel maar wel effectief en productief.• Zoek een hoek, met binnenkant voet.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Groen is de loop en balrichting.• Rode lijnen 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=</p> <ul style="list-style-type: none">• Groen zijn de kaatsers.• De kaatsers moeten eerst ingespeeld worden voordat je kunt scoren.• Je moet nu direct scoren vanuit de kaatser.	<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.• Geef verdediging in eerste instantie tijd om op te bouwen.
--	---	--

Training Nummer 15

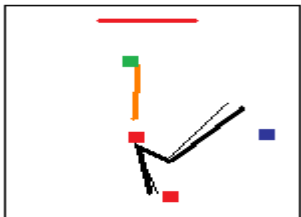
Warming-up

Groep: C-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 15 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. rondo <ul style="list-style-type: none">• Pass en trap oefening.• Inspelen kaatsen in vervolgens 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 gekaatst 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.

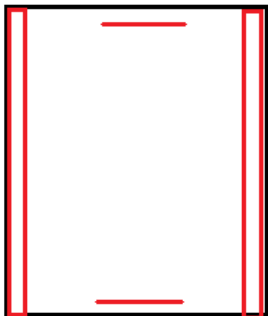
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingssnelheid (positiespel) <ul style="list-style-type: none">• 5x5 met vier kaatsers• positiespel	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.• 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.• 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 loopricting• 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 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, enthousiasmeren en motiveren.• Speel met elkaar.• Verplaats het spel en zoek de ruimte.
--	---	--