

# Trainingsprogramma 2<sup>e</sup> jaars D-pupillen

---



**Jeugdvoetbalopleiding**  
iedere speler verdient een goede opleiding

[www.jeugdvoetbalopleiding.nl](http://www.jeugdvoetbalopleiding.nl)

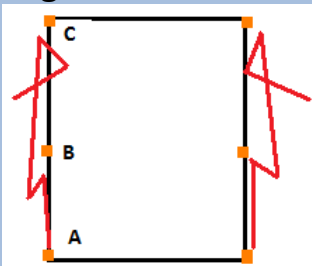
[jeugdvoetbalopleiding.nl](http://jeugdvoetbalopleiding.nl)

## Inhoudsopgave

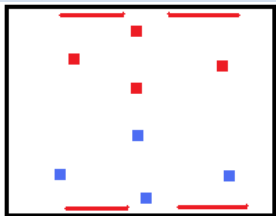
Training Nummer 1.....	3
Training Nummer 2.....	5
Training Nummer 3.....	7
Training Nummer 4.....	9
Training Nummer 5.....	11
Training Nummer 6.....	13
Training Nummer 7.....	15
Training Nummer 8.....	17
Training Nummer 9.....	19
Training Nummer 10 .....	21
Training Nummer 11 .....	23
Training Nummer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

# Training Nummer 1

## Warming-up

<b>Groep: 2e jaars D-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 1</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Rechthoek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>De bal wordt gespeeld van A naar B deze kaatst.</li><li>Vervolgens wordt de bal gespeeld van A naar C en kaatst speler C op B.</li><li>Tot slot speelt speler B de bal voor de speler C uit.</li></ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>Oranje zijn de spelers</li><li>Rode lijnen zijn de bal richting.</li><li>Afmetingen 15m/15m</li><li>Veldje 2x uitzetten.</li></ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pionnen 12x</li><li>Ballen 8x</li></ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Blijf motiveren/ stimuleren.</li><li><b>Variant: inspelen met je chocoladebeen.</b></li></ul>

## Spelvorm

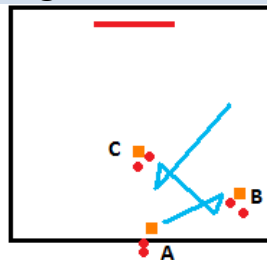
<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (4x4) met vier doelen.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zoek de ruimtes.</li><li>Verplaatsing van de ruimtes met vier doelen.</li><li>Als ene doel bezet is zoek je de ander.</li></ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none">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

## 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:

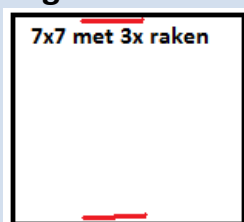
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Speel de bal voor de speler.
- **Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**

## 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:

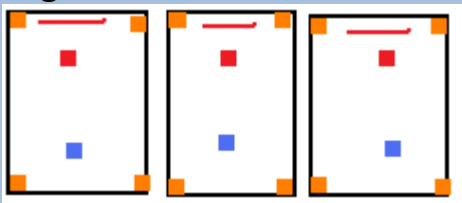
- Pionnen 8x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 7x
- Doelen junioren 2x

### Coach momenten:

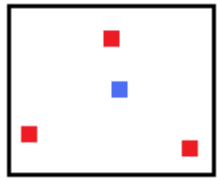
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.

# Training Nummer 2

## Warming-up

<b>Groep: 2e jaars D-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 2</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bij een 1x1 is er maar 1 doel.</li><li>• Veel afwisselingen qua teams.</li><li>• Doel: actie en scoren moet snel.</li></ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Rood vs blauw</li><li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li><li>• Oranje zijn de pionnen.</li><li>• Afmetingen 15m/15m</li></ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pionnen 4x</li><li>• Ballen 4x</li></ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Blijf motiveren/stimuleren.</li><li>• <b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li><li>• <b>Variant: Scoren met je chocoladebeen.</b></li></ul>

## Spelvorm

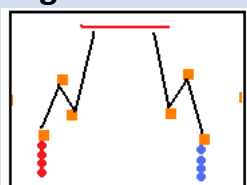
<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (3x1)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Positiespel 3x1</li><li>• Overtal situatie.</li><li>• Zet de spelers allemaal aan een zijlijn.</li></ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Rood vs blauw</li><li>• Houd het simpel</li><li>• Afmetingen 10m/10m</li><li>• Veld 2x uitzetten</li></ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pionnen 8x</li><li>• Ballen 4x</li></ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren.</li><li>• <b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li><li>• <b>Variant: x aantal keer overspelen is een punt.</b></li></ul>
---	---	--

## Afrondvorm

### Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel.

- Ga al kappend naar het doel.
- Zorg voor veel diversiteit in de bewegingen.
- Niet te veel hetzelfde doen.
- Er wordt gekapt van pion naar pion.
- Volgende mag starten als de speler voor je klaar is met de handeling.

### Organisatie:



- Rood is team 1, blauw is team 2.
- Oranje zijn de pionnen.
- Zwarte lijnen is de looprichting.
- Rode lijn is het doel.

### Materialen:

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

### Coach momenten:

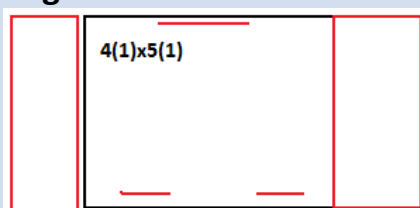
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- **Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

## Partijvorm

### Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm.

- Een groot junioren doel en twee kleine doelen.
- Zoek de vrije ruimte.
- 4x5 waarbij de 5<sup>e</sup> man als keeper fungeert op het grote doel.
- Er is 1 kameleon die bij de balbezettende partij hoort.
- Speler van balbezittende partij mag in rode zone.
- Hij mag hier niet langer dan 5 seconden zijn.

### Organisatie:



- Rood vs blauw
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Rode zone is duidelijk weergegeven.
- Afmetingen: L20m/B30m
- Rode zone afmetingen: L20m/B10m

### Materialen:

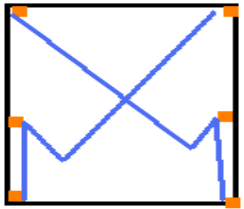
- Pionnen 14x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 4x
- Hesjes rood 1x
- Doelen junioren 1x
- Mini doelen 2x

### Coach momenten:

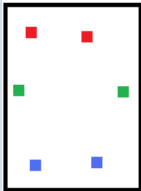
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

# Training Nummer 3

## Warming-up

<b>Groep: 2e jaars D-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 3</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inspelen terugleggen en derde man zoeken.</li> <li>Van A naar B, naar A en dan weer C</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Oranje punten zijn de pionnen</li> <li>Blauwe lijn de lijn hoe de bal gespeeld moet worden.</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 6x</li> <li>Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf motiveren/ stimuleren.</li> <li><b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: Inspelen met je chocoladebeen.</b></li> </ul>

## Spelvorm

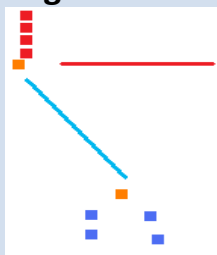
<b>Inhoud/Methodiek=</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2x2 met twee kaatsers.</li> <li>rood speelt tegen blauw.</li> <li>Groen kan de balbezittende partij helpen.</li> <li>Hierdoor krijg je 4x2</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Houd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

## Afrondvorm

### Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel.

- 2x1 Uitspelen en scoren.
- 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:

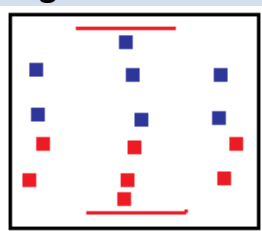
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

## 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: 70m/35m

### Materialen:

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

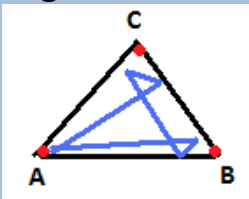
### Coach momenten:

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

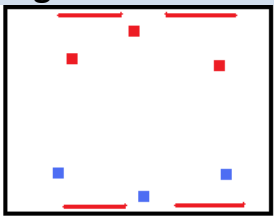


# Training Nummer 4

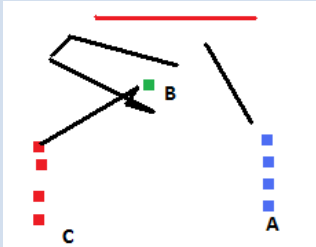
## Warming-up

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

## Spelvorm

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

## Afrondvorm

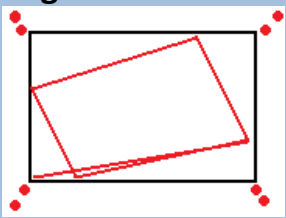
<p><b>Inhoud/Methodiek=</b> <b>Afwerken met insnijden van buitenspeler.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Bal wordt gespeeld van speler C naar B, de kaats op speler C.</li><li>Speler C legt de bal klaar voor speler A.</li><li>Speler C loopt diep en A geeft hem diep.</li><li>Speler C snijdt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

## Partijvorm

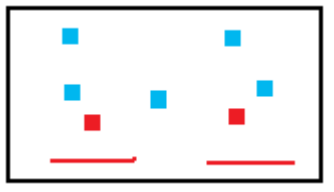
<p><b>Inhoud/Methodiek= 7x7 Met opbouwen verplicht. Aanval vs verdediging.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Opbouwen belangrijk.</li><li>Als de verdedigers scoren, door over de lijn te dribbelen hebben ze een extra punt.</li><li>Aanval extra punt door direct scoren.</li><li>lijn voetbal voor verdedigers.</li></ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>Rood vs blauw</li><li>Rode lijnen zijn de doelen.</li><li>Afmetingen: half veld.</li></ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Pionnen 8x</li><li>Ballen 3x</li><li>Hesjes blauw 7x</li><li>Doelen junioren 1x</li></ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.</li><li>Speel met elkaar.</li><li>Verplaats het spel en zoek de ruimte.</li><li>Geef verdediging in eerste instantie tijd om op te bouwen.</li></ul>
--	---	---

# Training Nummer 5

## Warming-up

<b>Groep: 2e jaars D-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 5</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. X-vorm richting de D.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Speel de bal op de speler voor je.</li><li>• Speel de bal voor de man.</li><li>• Als je ingespeeld heb sluit je aan bij de pion.</li><li>• Als gaat op dribbel/drijf pas.</li><li>• Elke hoek dubbel benutten.</li></ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Rode lijn geeft de balrichting aan.</li><li>• Rood zijn de spelers.</li><li>• Afmetingen 15m/10m</li></ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pionnen 4x</li><li>• Ballen 4x</li></ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Blijf motiveren/ stimuleren.</li><li>• <b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li><li>• <b>Variant: inspelen met je chocoladebeen.</b></li></ul>

## Spelvorm

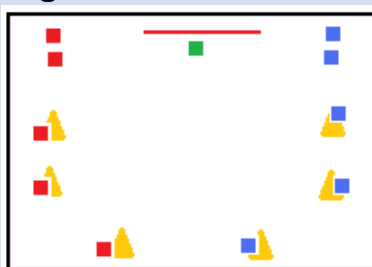
<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen. 5x2 positiespel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Positiespel 5x2</li><li>• 5 aanvallers tegenover 2 verdedigers.</li><li>• De aanvallers mogen de pionnen niet aanraken, zowel is punt eraf.</li><li>• Verder gelden dezelfde regels als in week 11 en 12</li><li>• Verdedigers kunnen scoren door over de lijn heen te dribbelen.</li></ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Rood vs blauw</li><li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li><li>• Afmetingen 10m/10m</li><li>• Veld 1/2x uitzetten</li></ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pionnen 4x</li><li>• Ballen 3x</li><li>• Mini doelen 2x</li></ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.</li><li>• <b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li><li>• <b>Variant: x aantal keer overspelen is een punt.</b></li></ul>
---	---	--

## Afrondvorm

**Inhoud/Methodiek=** Inspelen opendraaien. 1 keeper op het doel.

- Van achteruit wordt de bal ingespeeld naar de eerst volgende speler.
- Deze draait open en speelt in op de volgende speler.
- Deze draait ook open en speelt de bal schuin op de speler rond het 16 meter gebied.
- De 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:**

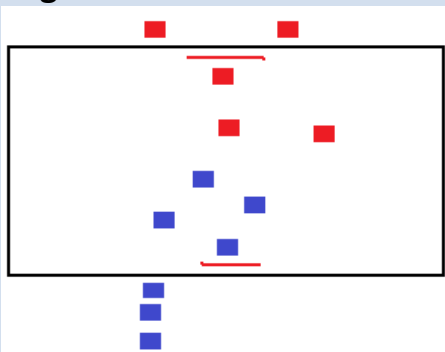
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Juiste been inspelen
- Loopactie maken
- 2x de bal raken, aannemen en spelen.
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variante: Wisselen van kant**
- **Variante: Maak er een wedstrijdvorm van, wie is het eerst bij de 10?**

## Partijvorm

**Inhoud/Methodiek=** 3x2 met twee keepers  
**Aanval tegen verdediging**

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

**Organisatie:**



- 16 meter gebied, dus geen pionnen nodig
- Rode lijnen zijn de doelen.

**Materialen:**

- Pionnen 0x
- Ballen 6x
- Hesjes blauw 6x
- Hesjes rood 4x
- Doelen junioren 2x

**Coach momenten:**

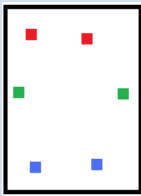
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.
- Keepers ook betrekken bij het spel, ze moeten mee bewegen met het spelletje.

# Training Nummer 6

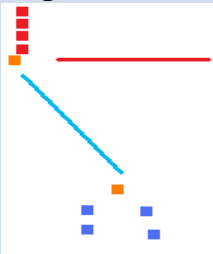
## Warming-up

<b>Groep: 2e jaars D-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr.6</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inspelen terugleggen en derde man zoeken.</li> <li>Van A naar B, naar A en dan weer C</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Oranje punten zijn de pionnen</li> <li>Blaauwe lijn de lijn hoe de bal gespeeld moet worden.</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 6x</li> <li>Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf motiveren/ stimuleren.</li> <li><b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: Inspelen met je chocoladebeen.</b></li> </ul>

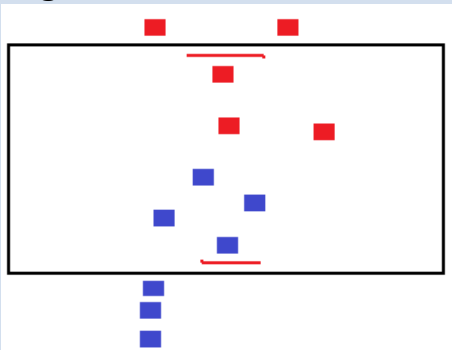
## Spelvorm

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

## Afrondvorm

<p><b>Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2x1 Uitspelen en scoren.</li><li>• Verdediger speelt de aanvaller in.</li></ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Rood is de verdediger</li><li>• Blauw is de verdediger</li><li>• rode lijn is het doel</li><li>• Blauwe lijn is de eerste pass</li></ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pionnen 2x</li><li>• Ballen 8x</li><li>• Doelen junioren 1x</li></ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enthousiast, motiverend en stimulerend.</li><li>• Houd de bal kort aan je voet.</li><li>• <b>Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.</b></li><li>• <b>Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.</b></li></ul>
--	---	---

## Partijvorm

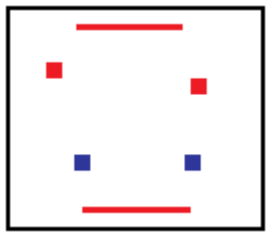
<p><b>Inhoud/Methodiek= 3x2 met twee keepers</b> <b>Aanval tegen verdediging</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Accent ligt op zo snel mogelijk scoren.</li><li>• Aanvallers nemen steeds de bal uit, mogen niet in een keer schieten</li><li>• Wanneer er gescoord is door een van de teams, de bal uit is, of het te lang duurt, komt het nieuwe aanvallende team en verdedigende team in het veld.</li><li>• 3x2 (meerdere teams, wanneer aantallen niet uitkomen kameleons gebruiken)</li></ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>• 16 meter gebied, dus geen pionnen nodig</li><li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li></ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pionnen 0x</li><li>• Ballen 6x</li><li>• Hesjes blauw 6x</li><li>• Hesjes rood 4x</li><li>• Doelen junioren 2x</li></ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.</li><li>• Maak een actie en scoor.</li><li>• Speel met elkaar.</li><li>• Keepers ook betrekken bij het spel, ze moeten mee bewegen met het spelletje.</li></ul>
--	--	---

# Training Nummer 7

## Warming-up

<b>Groep: 2e jaars D-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 7</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= Warming-up met bal</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dribbelen met de bal, zonder Pionnen aan te raken.</li><li>• Als je een pion aanraakt moet je een rondje om het vierkant heen dribbelen.</li><li>• Maak ondertussen acties en kapbewegingen.</li></ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Oranje zijn de pionnen.</li><li>• Rood zijn de spelers.</li><li>• Afmetingen 15m/15m</li></ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pionnen 6x</li><li>• Ballen 9x</li></ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Blijf motiveren/ stimuleren.</li><li>• <b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li><li>• <b>Variant: actie met het chocoladebeen.</b></li></ul>

## Spelvorm

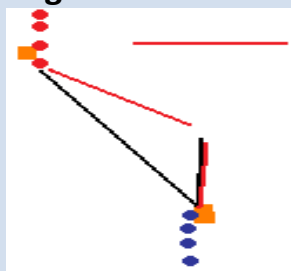
<b>Inhoud/Methodiek= 2x2 lijn voetbal</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Simpel 2x2 lijnvoetbal, met allebei een klein doel.</li><li>• Belangrijk: wissel veel af van partij.</li></ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Rood vs blauw</li><li>• Rode lijnen geven de doelen weer.</li><li>• Niet te groot veld,</li><li>• Veld 2x á 3x uitzetten.</li><li>• Afmetingen 15m/15m</li></ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pionnen 8x</li><li>• Ballen 4x</li></ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.</li><li>• <b>Variant: dribbel met je chocoladebeen.</b></li><li>• <b>Variant: maak de actie met je chocoladebeen.</b></li></ul>
--	--	--

## Afrondvorm

### Inhoud/Methodiek= 1x1 afronden.

- De verdediger speelt de aanvaller in.
- Vervolgens maakt de aanvaller een actie en probeert te scoren.
- De verdediger probeert bij die actie de bal weg te schieten.

### Organisatie:



- Rood is de verdediger.
- Blauw is de aanvaller
- Oranje zijn de pionnen.
- Rood is de looprichting
- Zwart is de bal richting.
- Rode lijn is het doel.

### Materialen:

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

### Coach momenten:

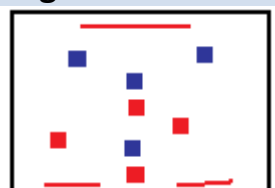
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Maak een mooie actie
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

## Partijvorm

### Inhoud/Methodiek= 4x4 met een groot doel.(uitbreiding week 12)

- Een verdedigende partij.
- Een aanvallende partij.
- Scoor snel.
- Na 5 minuten van doelen wisselen.

### Organisatie:



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

### Materialen:

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

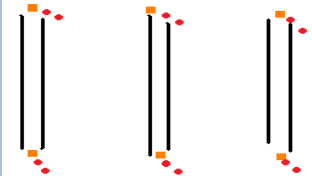
### Coach momenten:

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

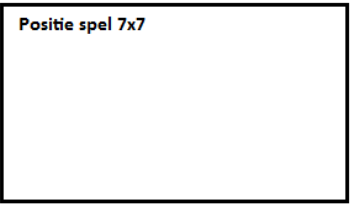


# Training Nummer 8

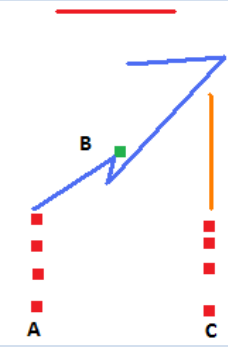
## Warming-up

<b>Groep: 2e jaars D-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 8</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. In vierkant.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trapoefening waarbij je achter de bal aan loopt.</li><li>• Belangrijk is een zuivere cross pass en een goede aannemen.</li><li>• Dit wordt volgende week herhaald.</li></ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Rood zijn de spelers.</li><li>• Zwarte lijnen geeft de balrichting en looprichting weer.</li><li>• Afmetingen: ga 25m uit elkaar staan.</li></ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pionnen 6x</li><li>• Ballen 5x</li></ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Blijf motiveren/ stimuleren.</li><li>• <b>Variant: Trappen met je chocoladebeen.</b></li></ul>

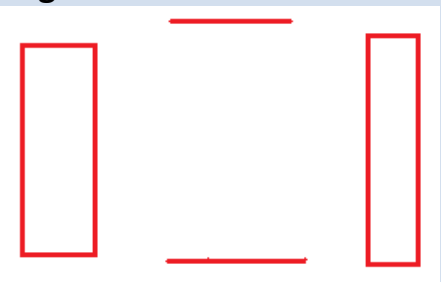
## Spelvorm

<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 7x7 positiespel.</li><li>• Na de eerder gespeelde positiespelen. Kijken hoe er nu wordt geschakeld.</li><li>• Volgende week een herhaling hiervan.</li></ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Rood vs blauw.</li><li>• Afmetingen: half veld.</li></ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pionnen 8x</li><li>• Ballen 4x</li></ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.</li><li>• <b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li><li>• <b>Variant: 2-3x raken</b></li></ul>
---	--	--

## Afrondvorm

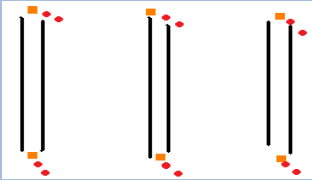
<p><b>Inhoud/Methodiek= Afwerken met inspelen spits.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speler A speelt de spits in. Deze legt af.</li> <li>• Speler A stuurt vervolgens de buitenspeler de diepte in.</li> <li>• De buitenspeler legt af en de spits scoort.</li> <li>• Looprichting na oefening: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

## Partijvorm

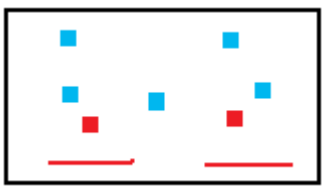
<p><b>Inhoud/Methodiek= 7x7 met buitenspelers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er wordt 7x7 gespeeld met buitenspelers.</li> <li>• Er mag dan ook alleen gescoord worden vanuit een voorzet.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rode lijnen zijn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

# Training Nummer 9

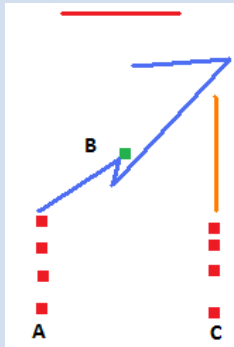
## Warming-up

<b>Groep: 2e jaars D-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 9</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trapoefening waarbij je achter de bal aan loopt.</li><li>• Belangrijk is een zuivere cross pass en een goede aannamen.</li><li>• Dit wordt volgende week herhaald.</li></ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Rood zijn de spelers.</li><li>• Zwarte lijnen geeft de balrichting en looprichting weer.</li><li>• Afmetingen: ga 25m uit elkaar staan.</li></ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pionnen 6x</li><li>• Ballen 5x</li></ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Blijf motiveren/ stimuleren.</li><li>• <b>Variant: Trappen met je chocoladebeen.</b></li></ul>

## Spelvorm

<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen. 5x2 positiespel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Positiespel 5x2</li><li>• 5 aanvallers tegenover 2 verdedigers.</li><li>• De aanvallers mogen de pionnen niet aanraken, zowel is punt eraf.</li><li>• Verder gelden dezelfde regels als in week 11 en 12</li><li>• Verdedigers kunnen scoren door over de lijn heen te dribbelen.</li></ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Rood vs blauw</li><li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li><li>• Afmetingen 10m/10m</li><li>• Veld 1/2x uitzetten</li></ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pionnen 4x</li><li>• Ballen 3x</li><li>• Mini doelen 2x</li></ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.</li><li>• <b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li><li>• <b>Variant: x aantal keer overspelen is een punt.</b></li></ul>
---	---	--

## Afrondvorm

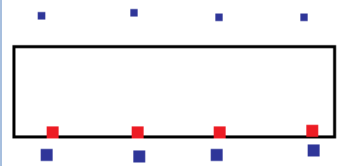
<p><b>Inhoud/Methodiek= Afwerken met inspelen spits.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Speler A speelt de spits in. Deze legt af.</li><li>• Speler A stuurt vervolgens de buitenspeler de diepte in.</li><li>• De buitenspeler legt af en de spits scoort.</li><li>• Looprichting na oefening: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

## Partijvorm

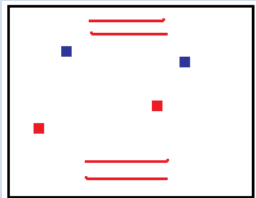
<p><b>Inhoud/Methodiek= 7x7 met buitenspelers</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Er wordt 7x7 gespeeld met buitenspelers.</li><li>• Er mag dan ook alleen gescoord worden vanuit een voorzet.</li></ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Rode lijnen zijn de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

# Training Nummer 10

## Warming-up

<b>Groep: 2e jaars D-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 10</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. (1x1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eerst acties maken naar de overkant (om en om)</li> <li>Na 5 minuten 1x1 spelen.</li> <li>Je krijgt een punt als je de lijn hebt gepasseerd.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood is speler 1 blauw is speler 2</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 8x</li> <li>Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf motiveren/ stimuleren.</li> <li><b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: actie met het chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: Wissel veel van tegenstander.</b></li> </ul>

## Spelvorm

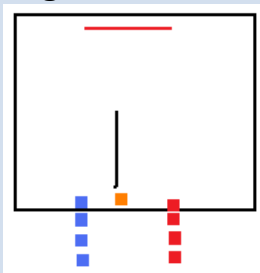
<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2x2 met scoren aan beide kanten.</li> <li>Zet de twee kleine doelen met de opening van elkaar af.</li> <li>Hierdoor creëer je extra ruimte.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Rode lijnen geven de doelen weer.</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> <li>Veld 2x uitzetten.</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 8x</li> <li>Ballen 3x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.</li> <li><b>Variant: dribbel met je chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: maak de actie met je chocoladebeen.</b></li> </ul>
--	--	---

## Afrondvorm

### Inhoud/Methodiek= In de loop schieten

- Trainer schiet de bal en de twee gaan in een sprint uitmaken wie de bal heeft.
- Wie de bal heeft kan scoren.
- Probeer ondertussen nog een mooie actie te maken.

### Organisatie:



- Rode stippen zijn de spelers van partij 1.
- Blauwe stippen zijn de spelers van partij 2.
- Zwarte lijnen is de balrichting.

### Materialen:

- Pionnen 7x
- Ballen 6x
- Doelen junioren 3x

### Coach momenten:

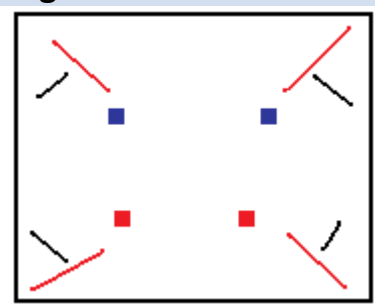
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Maak een mooie actie
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

## Partijvorm

### Inhoud/Methodiek= 2x2 met doelen schuin

- Speel 2x2 en zoek weer de ruimte.
- Je kunt scoren door de bal in het doel te schieten.
- De doelen staan schuin.

### Organisatie:



- Rode lijnen zijn de doelen
- Rood vs blauw
- Zwarte lijnen geven aan waar er gescoord kan worden
- Afmetingen: 10m/15m
- Veldje 2x uitzetten.

### Materialen:

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

### Coach momenten:

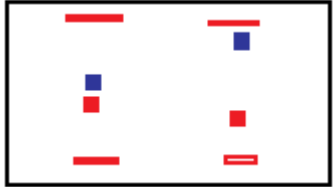
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.
- **Variante: Pionnen in de doelen zijn extra punten.**

# Training Nummer 11

## Warming-up

<b>Groep: 2e jaars D-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positieospel</b>	<b>Training Nr. 11</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. 1x1 met dribbel.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak twee tallen.</li> <li>• Eerst dribbel/speel je met elkaar over.</li> <li>• Daarna gaat de speler die de bal niet heeft in het rode vierkant.</li> <li>• De spelers met bal proberen over te steken met een dribbel.</li> <li>• Word je bal afgepakt ga jij in het midden.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood is man met bal.</li> <li>• Blauw is man zonder bal.</li> <li>• Rode vierkant moet overgestoken te worden.</li> <li>• Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 8x</li> <li>• Ballen 5x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijf motiveren/ stimuleren.</li> <li>• <b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li> </ul>

## Spelvorm

<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lijnvoetbal met extra kleine doelen en breed veld.</li> <li>• Als je scoort heb je een punt.</li> <li>• Zorg voor veel afwisseling qua teams.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood vs blauw</li> <li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>• Afmetingen 15m/15m</li> <li>• Veldje 2x á 3x uitzetten.</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 8x</li> <li>• Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.</li> <li>• <b>Variant: dribbel met je chocoladebeen.</b></li> <li>• <b>Variant: scoor met je linkerbeen.</b></li> </ul>
--	---	--

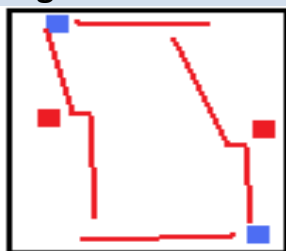
## Afrondvorm

### Inhoud/Methodiek=

#### Stroomvorming in junioren doel.

- In stroomvorm wordt er gescoord op beide junioren doelen.
- 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:

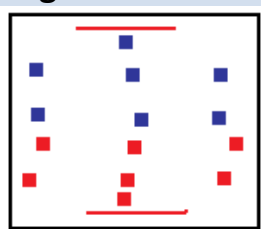
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Maak een mooie actie
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

## 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: 70m/35m

### Materialen:

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

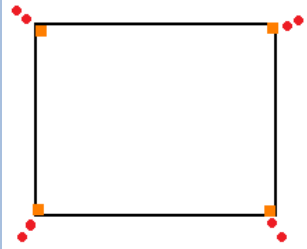
### Coach momenten:

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

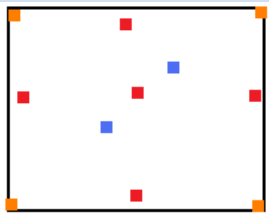


# Training Nummer 12

## Warming-up

<b>Groep: 2e jaars D-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 12</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. 1x1 met dribbel.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Buiten het vierkant de oefening van de pion naar pion.</li><li>Eerst met de klok mee en dan tegen de klok in.</li></ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>Rode stippen zijn de spelers.</li><li>Oranje stippen zijn de pionnen.</li><li>Afmetingen 15m/15m</li></ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pionnen 4x</li><li>Ballen 4x</li></ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Blijf motiveren/ stimuleren.</li><li><b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li><li><b>Variant: actie/handeling met het chocoladebeen.</b></li></ul>

## Spelvorm

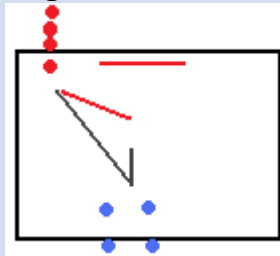
<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (5x2)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Positiespel 5x2.</li><li>Overtal situatie.</li><li>Zet de spelers allemaal aan een zijlijn.</li><li>Een speler in het midden (deze vraagt continue om de bal).</li></ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: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

## 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:

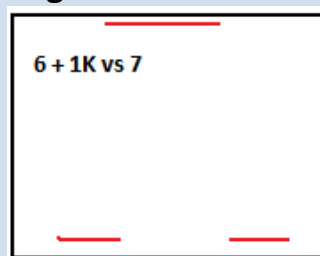
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Speel samen
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

## Partijvorm

### Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm.

- Aanval tegen de verdediging.
- Draaien van kant na 10 minuten.
- Omschakelen.
- Veld zo breed mogelijk houden.

### Organisatie:



- Rood vs blauw
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Aanval vs verdediging
- Afmetingen: 60m/35m

### Materialen:

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

### Coach momenten:

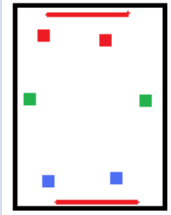
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.

# Training Nummer 13

## Warming-up

<b>Groep: 2e jaars D-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positieospel</b>	<b>Training Nr. 13</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Dubbel y vorm</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dubbele Y vorm.</li> <li>• Houd in inspelen kaatsen, lange bal.</li> <li>• Altijd in beweging</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oranje punten zijn de pionnen</li> <li>• Blauwe lijn de lijn hoe de bal gespeeld moet worden.</li> <li>• Rode lijn is hoe er gedribbeld wordt na in gespeeld te zijn.</li> <li>• Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 6x</li> <li>• Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijf motiveren/ stimuleren.</li> <li>• <b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li> <li>• <b>Variant: Inspelen met je chocoladebeen.</b></li> </ul>

## Spelvorm

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

## 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<sup>e</sup> 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:

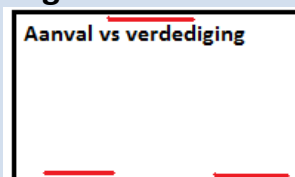
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Juiste been inspelen
- Schuine loopactie maken, niet in de bal lijn bewegen.
- **Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variant: Wisselen van kant**
- **Variant: Maak er een wedstrijdvorm van, wie is het eerst bij de 10?**

## 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:

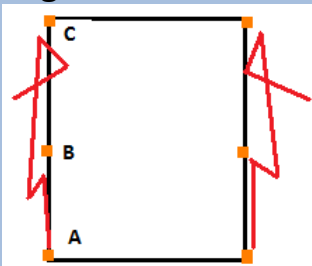
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 11x
- Doelen junioren 2x

### Coach momenten:

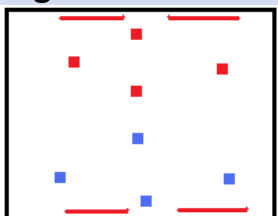
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

# Training Nummer 14

## Warming-up

<b>Groep: 2e jaars D-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 14</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Rechthoek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• De bal wordt gespeeld van A naar B deze kaatst.</li><li>• Vervolgens wordt de bal gespeeld van A naar C en kaatst speler C op B.</li><li>• Tot slot speelt speler B de bal voor de speler C uit.</li></ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Oranje zijn de spelers</li><li>• Rode lijnen zijn de bal richting.</li><li>• Afmetingen 15m/15m</li><li>• Veldje 2x uitzetten.</li></ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pionnen 12x</li><li>• Ballen 8x</li></ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Blijf motiveren/ stimuleren.</li><li>• <b>Variant: inspelen met je chocoladebeen.</b></li></ul>

## Spelvorm

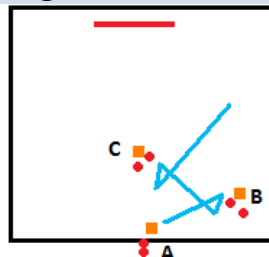
<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (4x4) met vier doelen.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zoek de ruimtes.</li><li>• Verplaatsing van de ruimtes met vier doelen.</li><li>• Als ene doel bezet is zoek je de ander.</li></ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: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

## 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:

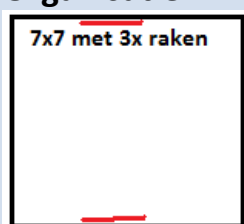
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Speel de bal voor de speler.
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**

## 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:

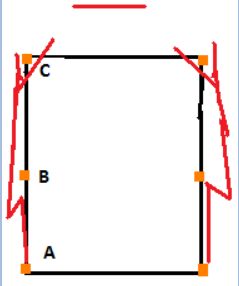
- Pionnen 8x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 7x
- Doelen junioren 2x

### Coach momenten:

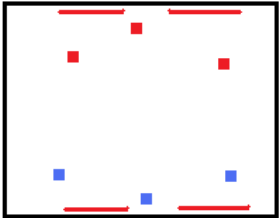
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.

# Training Nummer 15

## Warming-up

<b>Groep: 2e jaars D-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 15</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up in een rechthoek met bal.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De bal wordt gespeeld van A naar B deze kaatst.</li> <li>Vervolgens wordt de bal gespeeld van A naar C en kaatst speler C op B.</li> <li>Tot slot speelt speler B de bal voor de speler C uit.</li> <li>Na je laatste pas wordt er op doel geschoten.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Oranje zijn de spelers</li> <li>Rode lijnen zijn de bal richting.</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 12x</li> <li>Ballen 8x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf motiveren/ stimuleren.</li> <li><b>Variant: inspelen met je chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: schieten met je chocoladebeen</b></li> </ul>

## Spelvorm

<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (3x3) met vier doelen.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zoek de ruimtes.</li> <li>Verplaatsing van de ruimtes met vier doelen.</li> <li>Als ene doel bezet is zoek je de ander.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Rode lijnen zijn de doelen</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> <li>Veldje 2x uitzetten</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 8x</li> <li>Ballen 4x</li> <li>Mini doelen 8x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.</li> <li><b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li> </ul>
---	--	---

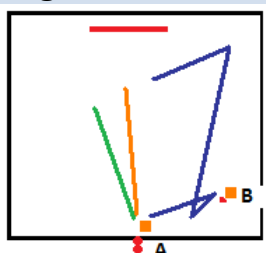
## Afrondvorm

### 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:

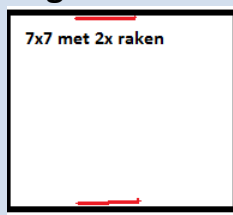
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Dribbel naar de achterlijn.
- Speel de bal voor de speler.
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**

## Partijvorm

### Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm. (2x raken)

- Maximaal 2x 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.
- Speel met elkaar.
- Verplaats het spel en zoek de ruimte.