

Trainingsprogramma 1^e jaars F-pupillen



Jeugdvoetbalopleiding
iedere speler verdient een goede opleiding

www.jeugdvoetbalopleiding.nl

jeugdvoetbalopleiding.nl

www.jeugdvoetbalopleiding.nl

Inhoudsopgave


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

Training Nummer 1

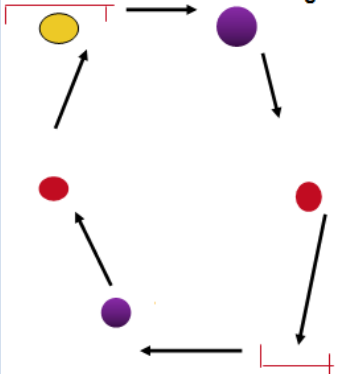
Warming-up

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

Spelvorm

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

Afrondvorm

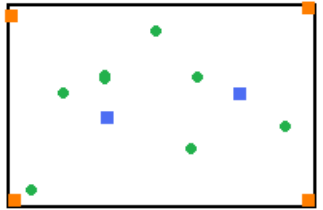
<p>Inhoud/Methodiek= Stroomvorm afwerken</p> <ul style="list-style-type: none">• Afwerken in twee groepen (4kinderen per groep)• 1 groep in een pupillen doel afwerken. (met keeper)• Andere groep in een klein doeltje afwerken. (mikken zonder keeper)• Bij de pion kan er een draai handeling gemaakt worden.•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

Partijvorm

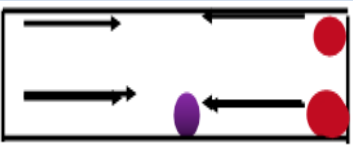
<p>Inhoud/Methodiek= Partij vorm 2x2 / 3x3</p> <ul style="list-style-type: none">• Kleine korte partijvormen.• Zoveel mogelijk balcontacten.• Na 5 minuten partijen doorwisselen.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Veld 2x uitzetten.• Afmetingen 2x2: 14m/10m• Afmetingen 3x3: 16m/12m•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

Training Nummer 2

Warming-up

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

Spelvorm

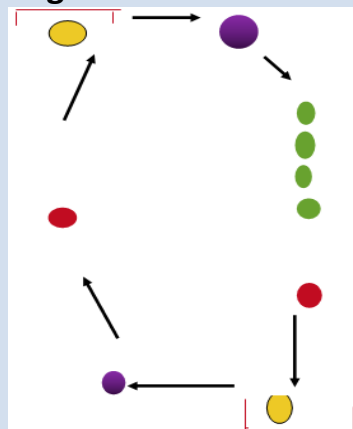
Inhoud/Methodiek= Overloopspel <ul style="list-style-type: none"> • Alle spelers aan de zijkant van een vierkant • Een iemand zonder bal staat in het midden en probeert de ballen af te pakken. • Als je bal wordt afgepakt, help je mee afpakken. • Op een bepaald teken wordt er geprobeerd over te lopen.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

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Stroomvorm afwerken

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

Organisatie:



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

Materialen:

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

Coach momenten:

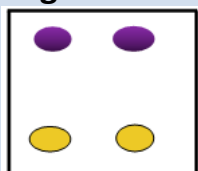
- Doe de handeling bij desbetreffende pion goed.
- Houd de bal kort bij je bij de oefeningen.
- Zorg dat de oefening niet te lastig wordt dus niet te grote afstanden.
- Blijf stimulerend/motiverend.

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 2x2/3x3 lijnvoetbal.

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

Organisatie:



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

Materialen:

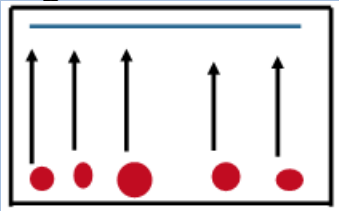
- Pionnen 12x
- Ballen 4x

Coach momenten:

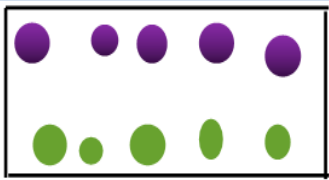
- Stimulerend/motiverend
- Enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren

Training Nummer 3

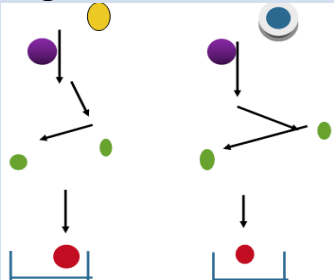
Warming-up

Groep: 1e jaars F-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 3 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. <ul style="list-style-type: none">• Alle spelers met bal aan een lijn.• Alle spelers moeten van lijn naar lijn dribbelen, en aangekomen bij de lijn kappen.• Binnenkant, buitenkant rechts en links.• Eventueel achter het standbeen• Er wordt op een teken gedribbeld en gekapt.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de spelers met bal.• Blauwe lijn geeft aan waar er gekapt moet worden.• De pijl geeft de loop richting aan.• Afmetingen: 20m/12m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 14x• Ballen 10x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/stimuleren.• Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.• Maak een keurige kapbeweging• Wacht op het signaal.

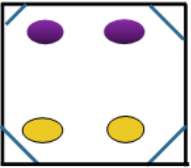
Spelvorm

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

Afrondvorm

<p>Inhoud/Methodiek= Afwerken in stroomvorm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afwerken in twee groepen (4kinderen per groep) • Bij de groene pionnen wordt er gekapt • Er kan gekapt worden met binnenkant en buitenkant. • Maak er later een wedstrijd van, wie scoort de meeste goals? Groep 1/Groep 2. • Er kunnen nog Pionnen in de goals gezet kunnen worden, wat extra punten oplevert. • Met of zonder keeper kan zelf bepaald worden 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Paars zijn de begin situaties. • Rood wordt de eventuele keeper aangegeven. • Groen is de slalom weergegeven, waar gekapt wordt met de binnenkant en buitenkant. • De pijlen geven aan hoe er gelopen word. • Geel is team 1, Blauw is team 2 • De keeper van team staat bij team 1 op doel, andersom hetzelfde. 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 12x • Ballen 12x • Pupillen doelen 1x • Mini doelen 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doe de handeling bij desbetreffende pion goed. • Houd de bal kort bij je bij de oefeningen. • Zorg dat de oefening niet te lastig word dus niet te grote afstanden. • Blijf stimulerend/motiverend. • Variant: schieten en/of actie maken met het chocolade been.
--	--	--

Partijvorm

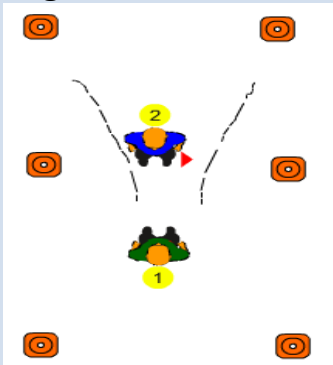
<p>Inhoud/Methodiek= 2x2 partij.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine korte partijvormen. • Zoveel mogelijk balcontacten. • Na 5 minuten partijen doorwisselen. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Dit veld 2x uitzetten. • Afmetingen 2x2: 14m/10m • Afmetingen 3x3: 16m/12m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

Training Nummer 4

Warming-up

Groep: 1e jaars F-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 4 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. <ul style="list-style-type: none">• Alle spelers dribbelen in een vierkant, door elkaar.• Op bepaalde tekens word er in de twee doelen geschoten en gescoord.• Als er is gescoord dan heb je een punt.• Altijd blijven dribbelen, niet stilstaan.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Blauw zijn de spelers met bal.• Rood zijn de pupillen doelen.• Afmetingen: 20m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 10x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Altijd blijven dribbelen.• Blijf motiveren/ stimuleren.• Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.• Strak inspelen• Variant: dribbelen/schieten met chocolade been.

Spelvorm

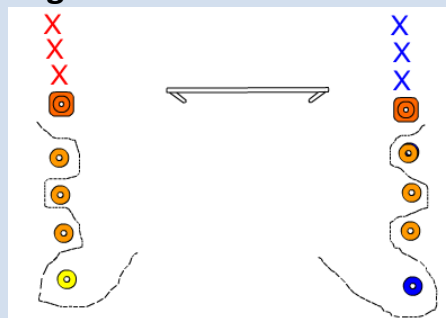
Inhoud/Methodiek= Pingel spel 1x1 <ul style="list-style-type: none">• Er staat een verdediger in het midden.• Aanvaller komt op hem aflopen en probeert er links of rechts langs te gaan.• Als de verdediger hem tegenhoudt wordt hij aanvaller en de aanvaller wordt verdediger.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: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

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 1 Doel afwerken:

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

Organisatie:



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

Materialen:

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

Coach momenten:

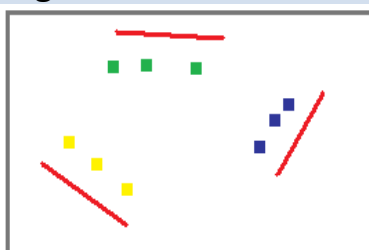
- Doe de handelingen bij de pionnen nauwkeurig.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de slalom.
- **Variante: met chocolade been de actie maken en schieten.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= Partij vorm 3x3x3

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

Organisatie:



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

Materialen:

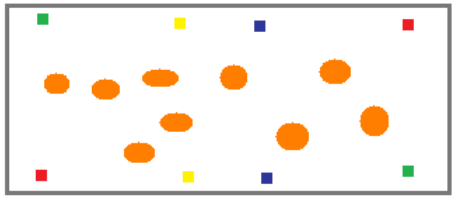
- Pionnen 8x
- Ballen 2x
- Hesjes groen 3x
- Hesjes blauw 3x
- Pupillen doelen 3x

Coach momenten:

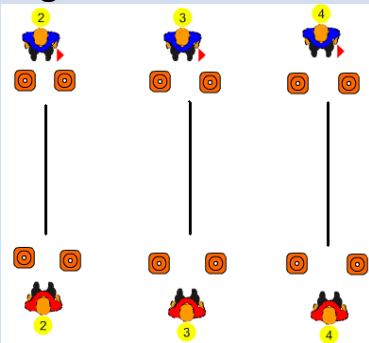
- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.

Training Nummer 5

Warming-up

Groep: 1e jaars F-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 5 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. <ul style="list-style-type: none"> Iedereen dribbelt met de bal in een vierkant. Als er een kleur wordt genoemd, wordt daar omheen gesprint. Warming-up heeft vier kleuren. Er kan ook gekozen worden om bij de verschillende kleuren een kap beweging te maken. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> De kleuren stippen geven de pionnen weer. De oranje rondjes geven de spelers weer. Afmetingen: 20m/14m 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> Pionnen 8x (diverse kleuren) Ballen 10x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> Altijd blijven dribbelen. Blijf motiveren/ stimuleren. Bal kort aan de voet/ ogen vooruit. Strak inspelen Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been.

Spelvorm

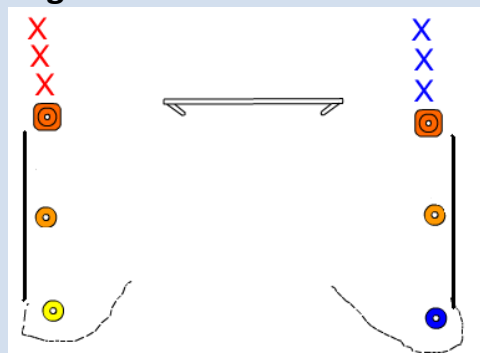
Inhoud/Methodiek= Mik spel. <ul style="list-style-type: none"> Maak twee tallen en ga tegenover elkaar staan. Wie door het poortje speelt heeft een punt. Paal is geen punt. Gebruik hiervoor grote pionnen. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> Met de zwarte lijnen is de schietrichting aangegeven.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

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 1 Doel afwerken:

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

Organisatie:



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

Materialen:

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

Coach momenten:

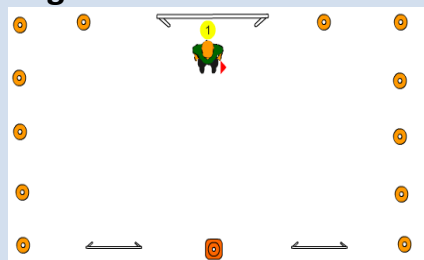
- Doe de handelingen/actie bij de pionnen nauwkeurig.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.
- **Variant: met chocolade been de actie maken en schieten.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= Aanval vs Verdediging

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

Organisatie:



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

Materialen:

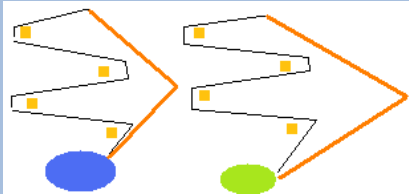
- Pionnen 13x
- Ballen 2x
- Hesjes groen 5x
- Pupillen doelen 1x
- Mini doelen 2x

Coach momenten:

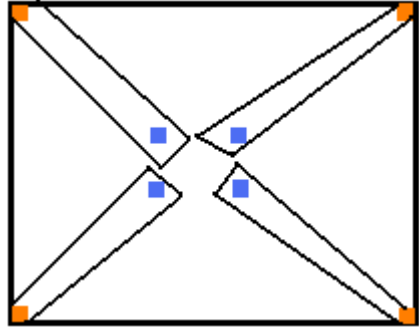
- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij de ene doel vol is.

Training Nummer 6

Warming-up

<p>Groep: 1e jaars F-pupillen</p>	<p>Doelstelling: Baas over de bal worden.</p>	<p>Training Nr. 6 Datum:.....</p>
<p>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estafette slalom. • De groep wordt in tweeën gedeeld. • Vervolgens wordt er een parcours gevolgd met de bal aan de voet. • De snelste groep wint. • De volgende mag weer als hij de bal heeft ontvangen. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • De gekleurde stippen geven de teams aan. • De zwarte lijn de looplijn. • De oranje lijn de terug weg (hier mag de bal ook ingespeeld worden). 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 8x • Ballen 10x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blijf motiveren/ stimuleren. • Bal kort aan de voet/ ogen vooruit. • Variant: dribbelen met het chocolade been.

Spelvorm

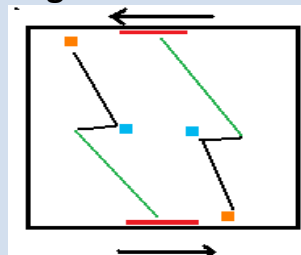
<p>Inhoud/Methodiek= Multi techniek.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bij elke pion 2 mensen. • Van daaruit wordt er naar het midden gedribbeld en ondertussen een actie gemaakt. • Op de terug weg speel je de bal in naar je partner. • Oefeningen: schaar (enkel, dubbel), kappen, zidane of meenemen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

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 1 Doel afwerken:

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

Organisatie:



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

Materialen:

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

Coach momenten:

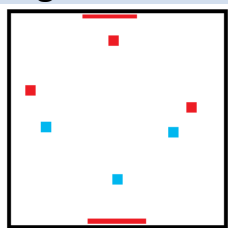
- Bal strak inspelen.
- Zoek een hoek met het schieten.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.
- **Variante: met chocolade been schieten.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 3x3x3

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

Organisatie:



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

Materialen:

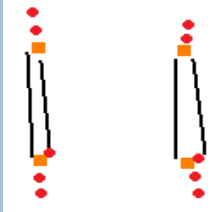
- Pionnen 8x
- Ballen 6x
- Hesjes groen 3x
- Pupillen doelen 2x

Coach momenten:

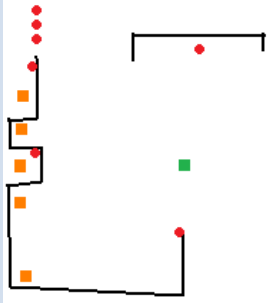
- Bal kort bij je houden.
- Veel schieten.
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.

Training Nummer 7

Warming-up

<p>Groep: 1e jaars F-pupillen</p>	<p>Doelstelling: Baas over de bal worden.</p>	<p>Training Nr. 7 Datum:.....</p>
<p>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Twee groepen. • Een groep begint met bal en maak een handeling in het midden. • Hij dribbelt vervolgens door en speelt af. • Er kan ook een pion in het midden gebruikt worden. • Ook dit is voor een handeling. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Rode stippen geven de spelers weer • De zwarte lijn de looplijn. • Oranje stippen zijn beginsituaties. • Afmetingen: 10 meter 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 4x • Ballen 4x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blijf motiveren/ stimuleren. • Strak inspelen • Bal kort aan de voet/ ogen vooruit. • Doe de oefeningen niet te lang • Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been.

Spelvorm

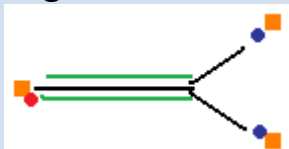
<p>Inhoud/Methodiek= 1 Doel afwerken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Na de slalom kom je aan bij de verdediger. • De verdediger gaat eerst passief en daarna actief verdedigen. • Als je scoort heb je een punt. • Daarna begin je weer opnieuw. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: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

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Aannemen onder druk.

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

Organisatie:



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

Materialen:

- Pionnen 6x
- Ballen 4x

Coach momenten:

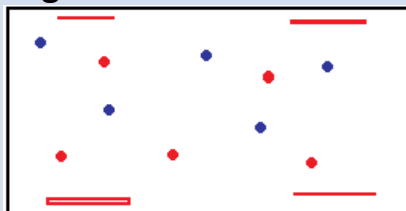
- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet, ook onder druk.
- Strak inspelen.
- Na elk duel wisselen van tegenstander.
- **Variant: aannemen chocolade-been.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek=4x4 met 4 doelen.

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

Organisatie:



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

Materialen:

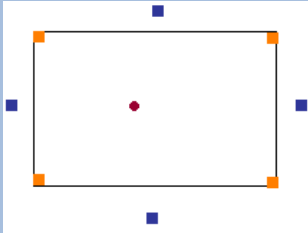
- Pionnen 14x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 5x
- Pupillen doelen 4x

Coach momenten:

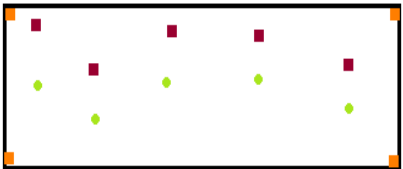
- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

Training Nummer 8

Warming-up

Groep: 1e jaars F-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 8 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. <ul style="list-style-type: none">• Vier spelers buiten het vierkant spelen de bal naar elkaar toe.• De verdediger probeert de bal af te pakken.• De vier buiten het vak mogen niet in het vak komen.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Blauwe stippen geven de spelers aan.• Oranje stippen zijn de pionnen.• Afmetingen: 10m/10m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 2x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Kijk goed waar iemand vrij staat.• Doe de oefeningen niet te lang.• Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been.

Spelvorm

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

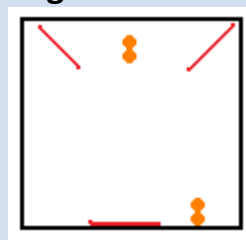
Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 1x1

Doel afwerken:

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

Organisatie:



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

Materialen:

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

Coach momenten:

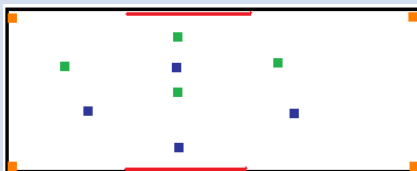
- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Verdediger: blijf naar de bal kijken.
- Aanvaller: maak een mooi aangeleerde actie.
- **Variante: met chocolade been schieten/handeling.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek=4x4 zonder doelen

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

Organisatie:



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

Materialen:

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

Coach momenten:

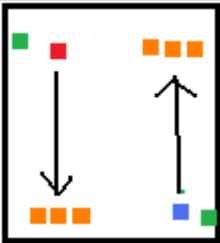
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.
- **Variante: scoren met chocolade been of uit een voorzet.**

Training Nummer 9

Warming-up

Groep: 1e jaars F-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 9 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. <ul style="list-style-type: none">• Verbeteren van dribbelvaardigheid.• Maak een klein en een groter vierkant.• Op een bepaald teken gaan ze van het ene naar het andere vierkant dribbelen.• Maak er een wedstrijd van: Om de hoek pionnen lopen of mensen zonder bal in het grote vierkant plaatsen (verdedigers).	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Oranje stippen zijn de spelers in het kleine vierkant.• Rode stippen zijn de zelfde spelers alleen die naar het grote vierkant zijn gaan dribbelen.• Afmetingen: 25m/25m.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 8x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Kijk goed waar de ruimte is.• Bal kort aan de voet. strak inspelen• Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been.

Spelvorm

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

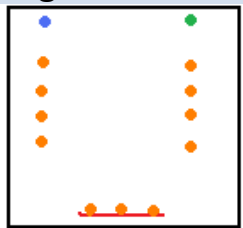
Afrondvorm

Inhoud/Methodiek=

Afronden op 1 doel in stroomvorm.

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

Organisatie:



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

Materialen:

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

Coach momenten:

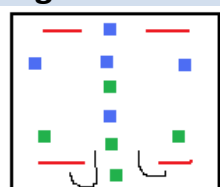
- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Zoek uitdaging: pion extra punt of met linkerbeen, wie wint?
- **Variant: met chocolade been schieten/handeling.**

Partijvorm

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

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

Organisatie:



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

Materialen:

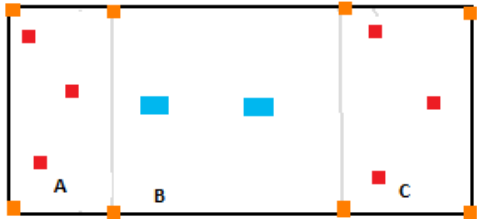
- Pionnen 10x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 5x
- Pupillen doelen/klein 4x

Coach momenten:.

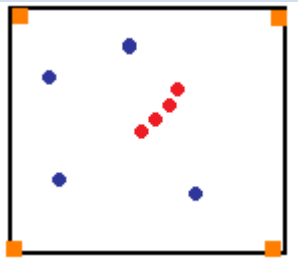
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Training Nummer 10

Warming-up

Groep: 1e jaars F-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 10 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. <ul style="list-style-type: none"> • Verbeteren dribbelen met weerstand. • Dribbel van A naar C of van C naar A. • Als de bal wordt afgepakt door de verdediger, word hun functie omgewisseld. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rode stippen zijn de spelers die de overkant zoeken. • Blauwe vierkanten zijn de verdedigende spelers • Afmetingen: 25m/10-15m 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 8x • Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf motiveren/ stimuleren. • Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan. • Bal kort aan de voet. • strak inspelen • Variant: dribbelen met chocoladebeen.

Spelvorm

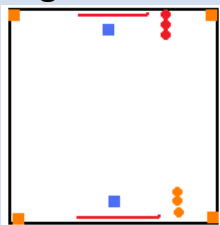
Inhoud/Methodiek= Handvangertje. <ul style="list-style-type: none"> • Iedereen dribbelt in een vierkant, op 1 na. • Deze heeft geen bal en probeert de andere te tikken. • Als je wordt getikt help je mee de rest te tikken. • Maar de tikkers lopen altijd hand in hand. • Je krijgt een slingereffect. 	Organisatie: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

Afrondvorm

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

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

Organisatie:



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

Materialen:

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

Coach momenten:

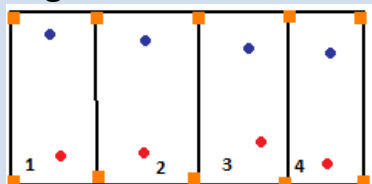
- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de man voor je als verdediger zijnde.
- **Variant: met chocolade been schieten/handeling.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 1x1 Lijnvoetbal.

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

Organisatie:



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

Materialen:

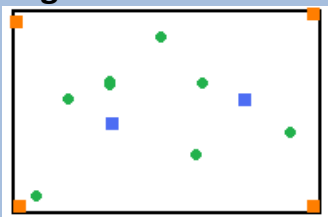
- Pionnen 10x
- Ballen 4x
- Hesjes blauw 4x

Coach momenten:.

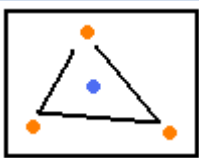
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.
- **Variant: bal moet je op de lijn stilleggen.**

Training Nummer 11

Warming-up

Groep: 1e jaars F-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 11 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. <ul style="list-style-type: none">• Dribbelkoning• Iedereen met bal, op twee na.• Die twee proberen de bal af te pakken van de andere.• Is de bal afgepakt wissel je van functie.• Wie word de dribbelkoning?	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Groene stippen zijn de spelers met bal.• Blauw zijn de afpakkers.• Afmetingen: 15m/10m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan.• Bal kort aan de voet.• Variant: dribbelen met chocoladebeen.

Spelvorm

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

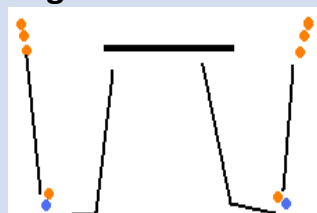
Afrondvorm

Inhoud/Methodiek=

Afronden met twee groepen tegelijk.

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

Organisatie:



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

Materialen:

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

Coach momenten:

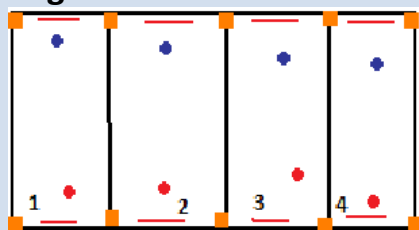
- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.
- **Variante: met chocolade been schieten.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 1x1 Lijnvoetbal.

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

Organisatie:



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

Materialen:


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

Coach momenten:


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

Training Nummer 12

Warming-up

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

Spelvorm

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

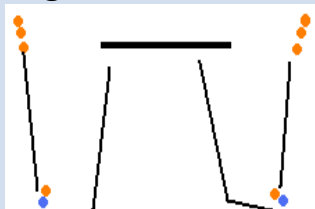
Afrondvorm

Inhoud/Methodiek=

Afronden met twee groepen tegelijk onder lichte druk.

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

Organisatie:



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

Materialen:

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

Coach momenten:

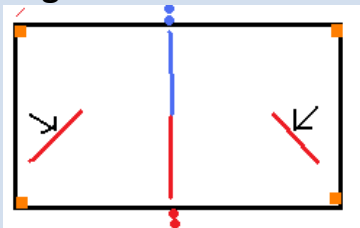
- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.
- Verwissel van kaatser na 1 minuut.
- **Variante: met chocolade been schieten.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 1x1 duel met scoringsmogelijkheid.

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

Organisatie:



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

Materialen:

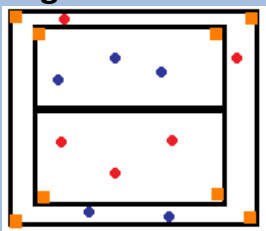
- Pionnen 12x
- Ballen 4x
- Hesjes blauw 4x
- Mini doelen 4x

Coach momenten:

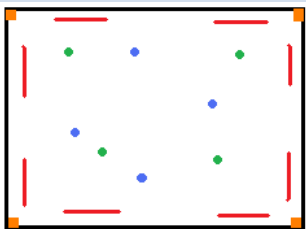
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie
- **Variante: scoren/actie maken met je linkerbeen.**

Training Nummer 13

Warming-up

Groep: 1e jaars F-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 13 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. <ul style="list-style-type: none">• Trefbal schieten.• In plaats van gooien schiet je nu de bal.• Als je af bent ga je aan de buitenkant van het veld staan van de tegenpartij.• Over de grond geschoten worden.• Zet een duidelijk veldje uit.• Speel met 2 a 3 ballen.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Oranje stippen zijn de pionnen.• Rood speelt tegen blauw.• Zwarte lijn geeft de helften aan.• Afmetingen: 15m/15m.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 12x• Ballen 3x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Speel strak met binnenkant in.• Variante: Met meerdere ballen spelen.• Variante: Niet af als je met chocoladebeen aanneemt.

Spelvorm

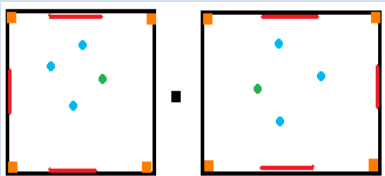
Inhoud/Methodiek= Leren mikken, met weerstand. <ul style="list-style-type: none">• De trainer speelt de bal in het vierkant.• Beide partijen proberen de bal zo snel mogelijk in het doel te schieten.• Na elk doelpunt brengt de trainer een nieuwe bal in het veld.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: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

Afrondvorm

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

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

Organisatie:



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

Materialen:

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

Coach momenten:

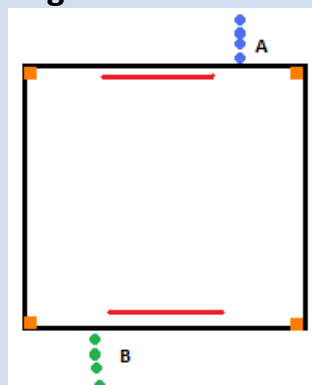
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.
- Snel scoren als de kans er is.
- **Variante: Trainer speelt de bal hoog**
- **Variante: Na de eerste aanname speelt je 2x2.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 4x4 met scoringsmogelijkheid.

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

Organisatie:



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

Materialen:

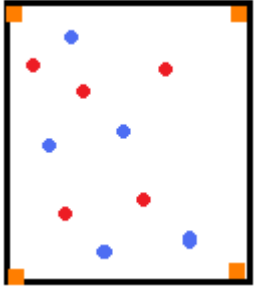
- Pionnen 4x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 4x
- Pupillen doelen 2x

Coach momenten:

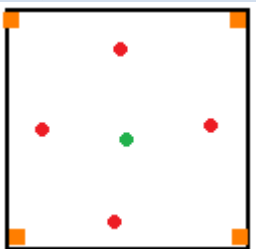
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- **Variante: scoren/actie maken met je linkerbeen.**
- **Variante: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.**

Training Nummer 14

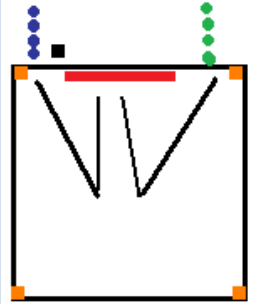
Warming-up

Groep: 1e jaars F-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 14 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. <ul style="list-style-type: none"> • De helft van de spelers krijgt een bal. • De andere helft zonder bal. • Allemaal in een vierkant. • De spelers zonder bal vragen steeds om iemand anders zijn bal. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Oranje zijn de pionnen. • Rood de beginnende spelers met bal • Blauw de beginnende spelers zonder bal • Afmetingen 10m/10m 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 4x • Ballen 5x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf motiveren/ stimuleren. • Speel strak met binnenkant in. • Variant: Dribbelen of inspelen met je chocoladebeen.

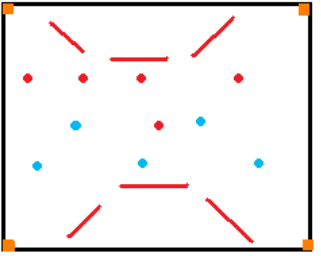
Spelvorm

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

Afrondvorm

<p>Inhoud/Methodiek= 1x1 duel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainer speelt de bal in. • Speler van Blauw en groen lopen erop af wie eerst de bal heeft en doormiddel van een actie scoort wint. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Blauw tegen groen. • Rood is het doel. • Oranje de pionnen. • Zwarte lijnen is de looprichting. • Afmetingen: 15m/15m 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 4x • Ballen 6x • Pupillen doelen 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Maak een mooie kapbeweging of handeling • Snel scoren als de kans er is. • Variante: Trainer speelt de bal hoog • Variante: 2x2 spelen.
--	--	---

Partijvorm

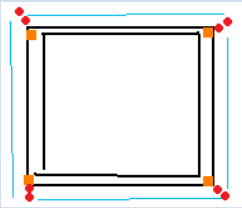
<p>Inhoud/Methodiek= 5x5 met 6 doelen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scoor in 3 doelen van de tegen partij. • Zoek steeds weer de ruimte. • Snel proberen te scoren. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Blauw speelt tegen rood. • Afmetingen 15m/20m. 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 4x • Ballen 3x • Hesjes blauw 5x • Mini doelen 6x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Variante: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.
---	--	--

Training Nummer 15

Warming-up

Groep: 1e jaars F-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 15 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. <ul style="list-style-type: none">• De helft van de spelers krijgt een bal.• De andere helft zonder bal.• 5 spelers met bal buiten het vierkant.• De rest zonder bal aan de binnenkant.• Vraag om de bal en kaatst meteen terug naar de zelfde speler.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn spelers met bal.• Blauwe spelers die de kaats verzorgen.• Inspelen en kaatsen.• Afmetingen 15m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 5x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Speel strak met binnenkant in.• Variant: Kaats met je chocoladebeen.

Spelvorm

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

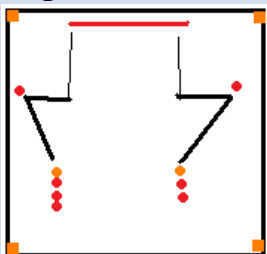
Afrondvorm

Inhoud/Methodiek=

Afronden met een lage voorzet.

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

Organisatie:



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

Materialen:

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

Coach momenten:

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

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= Scoor alleen aan de achterkant.

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

Organisatie:



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

Materialen:

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

Coach momenten:

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