

Trainingsprogramma 2^e jaars F-pupillen



Jeugdvoetbalopleiding
iedere speler verdient een goede opleiding

www.jeugdvoetbalopleiding.nl

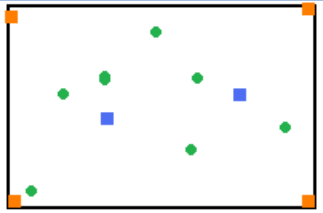
jeugdvoetbalopleiding.nl

Inhoudsopgave


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

Training Nummer 1

Warming-up

<p>Groep: 2e jaars F-pupillen</p>	<p>Doelstelling: Aanleren balcontrole.</p>	<p>Training Nr. 1 Datum:.....</p>
<p>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.</p> <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? 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Groene stippen zijn de spelers met bal. • Blauw zijn de afpakkers. • Afmetingen: 15m/10m 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 4x • Ballen 6x <p>Coach momenten:</p> <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

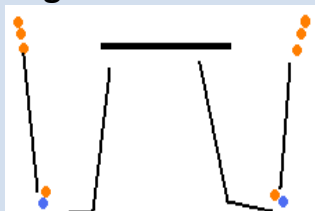
<p>Inhoud/Methodiek= Rondo van 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drie staan er aan de zijkant. • Een staat in het midden en probeert de bal af te pakken. • Als hij/zij de bal heeft moet een ander in het midden. • Wissel dit steeds af. 	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Oranje stippen geven de spelers aan. • Blauw is de afpakker • Afmetingen: 7m/7m • Hoe beter het gaat hoe kleiner het vak. 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 6x • Ballen 2x <p>Coach momenten:</p> <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:

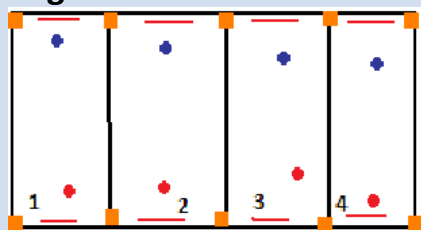
- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.
- **Variante: met chocolade been schieten.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 1x1 Lijn- voetbal.

- 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
- Doelen mini 8x

Coach momenten:


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

Training Nummer 2

Warming-up

Groep: 2e jaars F-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 2 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. • Zoek de vrije man • Variant: twee keer raken. of overspelen met chocoladebeen.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

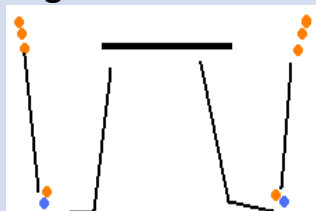
Afrondvorm

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:

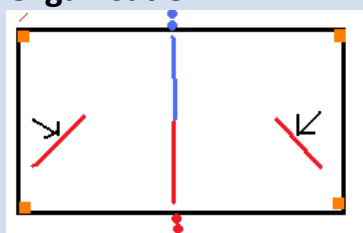
- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.
- Verwissel van kaatser na 1 minuut.
- **Variante: met chocolade been schieten.**

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
- Doelen mini 4x

Coach momenten:

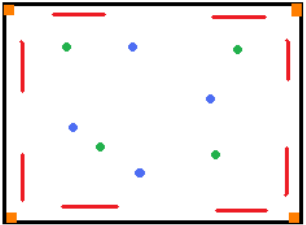
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie
- **Variante: scoren/actie maken met je linkerbeen.**

Training Nummer 3

Warming-up

Groep: 2e jaars F-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 3 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. • Variant: Met meerdere ballen spelen. • Variant: Niet af als je met chocoladebeen aanneemt.

Spelvorm

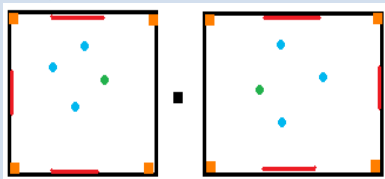
Inhoud/Methodiek= Leren mikken, met weerstand. <ul style="list-style-type: none"> • De trainer speelt de bal in het vierkant. • Beide partijen proberen de bal zo snel mogelijk in het doel te schieten. • Na elk doelpunt brengt de trainer een nieuwe bal in het veld. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: 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 • Doelen Mini 8x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Houd de bal kort aan je voet. • Zoek de vrije man • Variant: Trainer kan de bal hoog spelen. • Variant: 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:

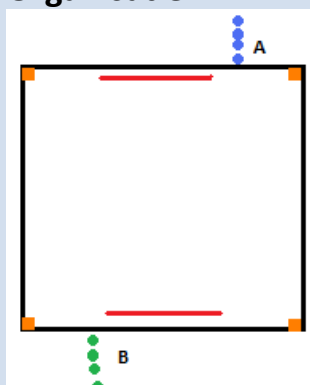
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.
- Snel scoren als de kans er is.
- **Variante: Trainer speelt de bal hoog**
- **Variante: Na de eerste aanname speel je 2x2.**

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:

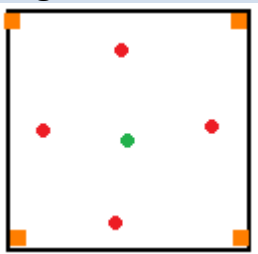
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- **Variante: scoren/actie maken met je linkerbeen.**
- **Variante: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.**

Training Nummer 4

Warming-up

Groep: 2e jaars F-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 4 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

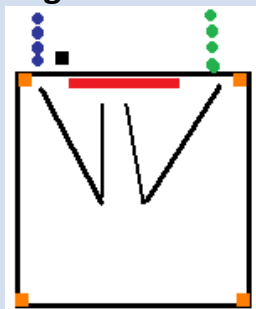
Inhoud/Methodiek= 4x1 samenspelen <ul style="list-style-type: none"> • Leren samenspelen met elkaar. • Wissel om de minuut van middenman (afpakker). • Hoe beter het gaat, hoe kleiner het veld gemaakt kan worden. • Bij te kort mensen kan je ook 3x1 spelen. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • 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

Inhoud/Methodiek= 1x1 duel.

- 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.

Organisatie:



- Blauw tegen groen.
- Rood is het doel.
- Oranje de Pionnen.
- Zwarte lijnen is de looprichting.
- Afmetingen: 15m/15m

Materialen:

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

Coach momenten:

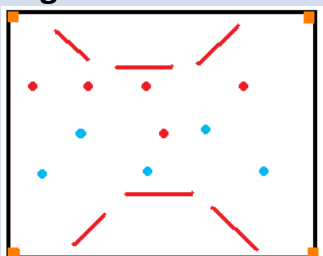
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Speel strak in
- Maak een mooie kapbeweging of handeling
- Snel scoren als de kans er is.
- **Variant: Trainer speelt de bal hoog**
- **Variant: 2x2 spelen.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 5x5 met 6 doelen.

- Scoor in 3 doelen van de tegen partij.
- Zoek steeds weer de ruimte.
- Snel proberen te scoren.

Organisatie:



- Blauw speelt tegen rood.
- Afmetingen 15m/20m.

Materialen:

- Pionnen 4x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 5x
- Mini doelen 6x

Coach momenten:

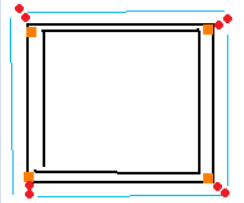
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- **Variant: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.**

Training Nummer 5

Warming-up

Groep: 2e jaars F-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 5 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 kaats meteen terug naar de zelfde speler.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn spelers met bal.• Blauw zijn 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.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

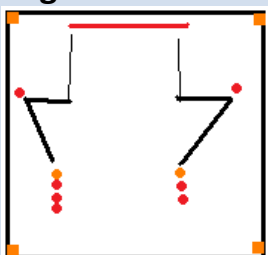
Afrondvorm

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:

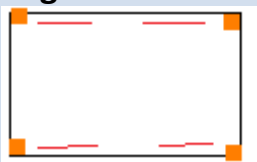
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Scoor in 1x zonder aan te nemen.
- Speel strak in.
- **Variante: schiet met je chocoladebeen.**

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:

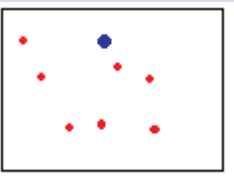
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- **Variante: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.**

Training Nummer 6

Warming-up

Groep: 2e jaars F-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 6 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 draai open naar een ander. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood zijn spelers met bal. • Blauw zijn spelers die de bal ontvangen en opendraaien. • 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: opendraaien met linkerbeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Tikspel. <ul style="list-style-type: none"> • De tikker probeert de andere spelers te tikken. • De spelers die getikt moeten worden hebben allemaal een bal. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood zijn de spelers. • Blauw de tikker • Zwart vierkant • Afmetingen 15m/15m 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 4x • Ballen 2x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: dribbel met je chocoladebeen.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

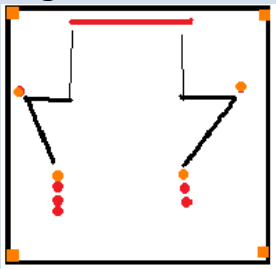
Afrondvorm

Inhoud/Methodiek=

Afronden met een lage voorzet.

- Dribbel naar de pion.
- Vervolgens maak je een kapbeweging.
- Na de kapbeweging rond je af op doel.
- Ga van rechts naar links.

Organisatie:



- Oranje stippen zijn de Pionnen.
- Rood zijn de spelers.
- Zwart de loop richting.

Materialen:

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

Coach momenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Bij kappen, bal kort bij je.
- Speel strak in
- **Variant: schiet met je chocoladebeen.**
- **Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= Scoor alleen beide kanten

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

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:

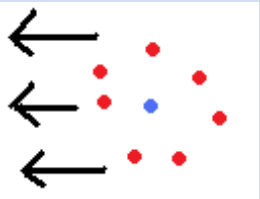
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- **Variant: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.**

Training Nummer 7

Warming-up

Groep: 2e jaars F-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 7 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. <ul style="list-style-type: none"> • Iedereen een bal. • Trainer zegt een cijfer. • 1 en 2 of 3 en 4 • Dan doen de spelers de oefening die bij het cijfer horen. • 1= Bijvoorbeeld kappen rechts of links. • Herhaal vaak 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood zijn spelers met bal. • 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. • Bal kort aan je voet bij een handeling. • Blijf altijd dribbelen in beweging • Variant: Gebruik links en rechts.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Tikspel. <ul style="list-style-type: none"> • De spelers proberen al lopend de bal over te spelen. • De speler in het midden, probeert de bal af te pakken. • Zodra de midden speler de bal heeft, is er een andere afpakker. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood zijn de spelers. • Blauw onderschepper • Zwarte pijlen is de looprichting • Afmetingen n.v.t. 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 0x • Ballen 2x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Neem de bal goed aan. • Kijk wie er vrij staat. • Variant: twee onderscheppers.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

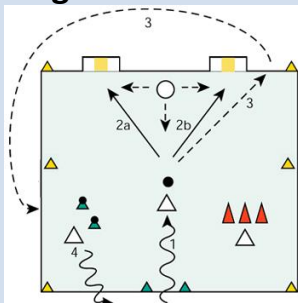
Afrondvorm

Inhoud/Methodiek=

Afronden met een lage voorzet.

- Dribbel naar de pion..
- Kies vervolgens een doel om te scoren.
- Ga de verdediger voorbij.
- Als de verdediger de bal heeft kan hij scoren.
- Door op de rode Pionnen te schieten.

Organisatie:



- Driehoek zijn de aanvallers.
- Rood zijn de Pionnen.
- Zwarte pijl zijn de looplijnen.

Materialen:

- Pionnen 8x
- Ballen 6x
- Mini doelen 2x

Coach momenten:

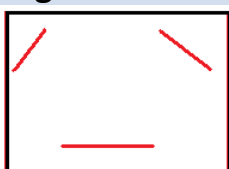
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Bij handelingen bal kort bij je.
- **Variante: schiet met je chocoladebeen.**
- **Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 3 doelen afwerken.

- Afwerken op drie doelen.
- Drie partijen die een doel verdedigen.

Organisatie:



- Blauw speelt tegen rood.
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Afmetingen: kunnen zelf bepaald worden.

Materialen:

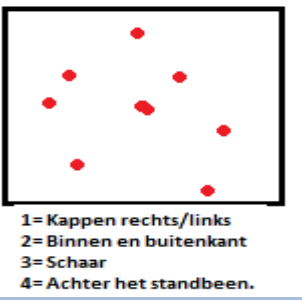
- Pionnen 4x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 5x
- Mini doelen 3x

Coach momenten:

- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een mooie actie.
- Bal kort aan de voet en snel handelen.
- **Variante: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.**

Training Nummer 8

Warming-up

Groep: 2e jaars F-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 8 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. <ul style="list-style-type: none"> Iedereen een bal. Trainer zegt een cijfer. 1 en 2 of 3 en 4 Dan doen de spelers de oefening die bij het cijfer horen. 1= Bijvoorbeeld kappen rechts of links. Herhaal vaak 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> Rood zijn spelers met bal. 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. Bal kort aan je voet bij een handeling. Blijf altijd dribbelen in beweging Variant: Gebruik links en rechts.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Oversteekspel <ul style="list-style-type: none"> De spelers dribbelen vanaf de rode pion. Van daaruit tussen de gele Pionnen. De spelers draait terug en steekt het veld over. Er zijn wel drie afpakkers. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> Rondjes zijn de spelers. Geel zijn de Pionnen. Driehoeken zijn de afpakkers Zwarte pijlen is de looprichting Afmetingen 15m/10m 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> Pionnen 0x Ballen 2x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Neem de bal goed aan. Houd de bal kort aan je voet. Variant: twee onderscheppers.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

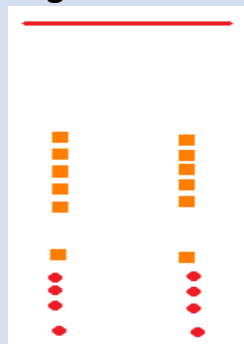
Afrondvorm

Inhoud/Methodiek=

Afronden met een lage voorzet.

- Dribbel op de Pionnen heen.
- Maak een slalom
- Aangekomen bij het doel wordt er geschoten.
- Er kan gekozen worden met of zonder keeper.

Organisatie:



- Oranje stippen zijn de Pionnen.
- Rood zijn de spelers.

Materialen:

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

Coach momenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Bij kappen, bal kort bij je
- **Variante: schiet met je chocoladebeen.**
- **Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= Twee partijen met drie doelen.

- Het team dat scoort hoeft maar een doel te verdedigen.

Organisatie:



- Blauw speelt tegen rood.
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Afmetingen: kunnen zelf gemaakt worden.

Materialen:

- Pionnen 6x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 5x
- Mini doelen 3x

Coach momenten:

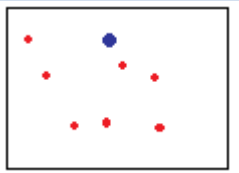
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een mooie actie.
- Bal kort aan de voet en vind de ruimte.
- **Variante: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.**

Training Nummer 9

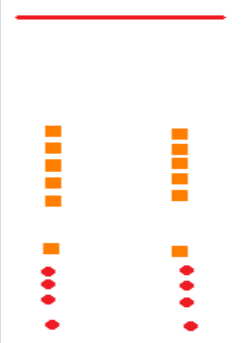
Warming-up

Groep: 2e jaars F-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 9 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 draai open naar een ander.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn spelers met bal.• Blauw zijn spelers die de bal ontvangen en opendraaien.• 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: opendraaien met linkerbeen.

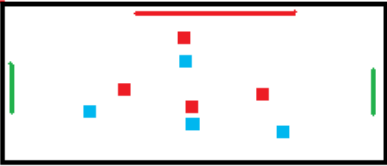
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Tikspel. <ul style="list-style-type: none">• De tikker probeert de andere spelers te tikken.• De spelers die getikt moeten worden hebben allemaal een bal.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de spelers.• Blauw de tikker• Zwart vierkant• Afmetingen 15m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 2x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Variant: dribbel met je chocoladebeen.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Afrondvorm

<p>Inhoud/Methodiek= Afronden met een lage voorzet.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dribbel op de Pionnen heen.• Maak een slalom• Aangekomen bij het doel wordt er geschoten.• Er kan gekozen worden met of zonder keeper.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Oranje stippen zijn de Pionnen.• Rood zijn de spelers.	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 6x• Ballen 6x• Pupillen doelen 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Enthousiast, motiverend en stimulerend.• Strak inspelen, houd de snelheid erin• Variante: schiet met je chocoladebeen.• Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Partijvorm

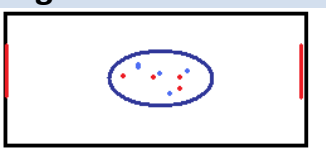
<p>Inhoud/Methodiek= Scoor alleen beide kanten</p> <ul style="list-style-type: none">• Zoek de zijkanten als er gescoord word.• Zoek ook de zijkanten als er niet gescoord word.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Rood speelt tegen blauw• Groen is klein doel• Rood is junioren doel• Afmetingen 15m/20m.	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 3x• Hesjes blauw 5x• Mini doelen 2x• Pupillen doel 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.• Maak een actie en scoor snel.• Zoek de zijkanten• Speel strak in.• Variante: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Training Nummer 10

Warming-up

Groep: 2e jaars F-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 10 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. <ul style="list-style-type: none"> • Er wordt gedribbeld in de cirkel. • Als er wordt gefloten schiet je zo snel mogelijk in doel. • Je pakt daarna een bal en gaat weer verder met dribbelen. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Blauw cirkel • Rood zijn de spelers. • Rode lijnen zijn de doelen • Afmetingen 15m/15m 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 4x • Ballen 9x • Pupillen doel 2x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: schieten met chocoladebeen. • Variant: Pionnen zijn extra punten waard

Spelvorm

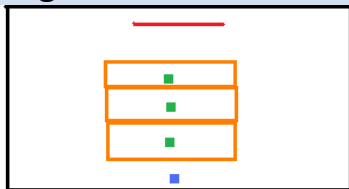
Inhoud/Methodiek= Tikspel. <ul style="list-style-type: none"> • Maak twee tallen • Spelers dribbelen allemaal met bal. • Als er een naam wordt genoemd rent de speler zo snel mogelijk naar een doel. • Zijn maatje probeert de bal af te pakken 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rood en blauw zijn de spelers. • Rode lijn zijn de doelen. • Afmetingen 15m/15m 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 4x • Ballen 9x • Pupillen doel 2x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: dribbel met je chocoladebeen.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= CL spel.

- Om te scoren moet je drie verdedigers voorbij.
- Verlies je de bal bij een verdediger, dan moet jij verdedigen.

Organisatie:



- Groen zijn de verdedigers.
- Oranje vakken hier mogen de verdedigers afpakken.
- Afmetingen 15m/15m

Materialen:

- Pionnen 13x
- Ballen 6x
- Pupillen doelen 1x

Coach momenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Maak een mooie actie, houd je snelheid
- **Variante: schiet met je chocoladebeem.**
- **Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= Partij spel met 1 doel.

- Twee teams mogen scoren op een doel.
- Dit kan je doen met veel varianten.
- Denk aan: zoveel keer raken of alleen aan de ene kant.

Organisatie:



- Rode lijn: met Pionnen uitgezet doel.
- Rood speelt tegen blauw
- Afmetingen 15m/20m.

Materialen:

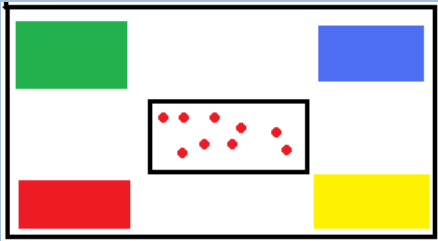
- Pionnen 6x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 5x

Coach momenten:

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

Training Nummer 11

Warming-up

Groep: 2e jaars F-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 11 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. <ul style="list-style-type: none">• Alle spelers dribbelen in het zwarte vak.• De trainer noemt een kleur.• De spelers dribbelen naar dat vak en gaan daar dribbelen.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Kleuren zijn de vakken.• Rode stippen, de spelers• Afmetingen 15m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 20x• Ballen 9x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Variant: Dribbelen met linkerbeen.• Variant: Pionnen zijn extra punten waard

Spelvorm

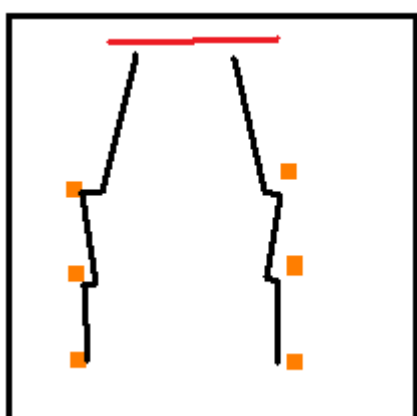
Inhoud/Methodiek= Lijnenspel. <ul style="list-style-type: none">• Alle spelers een bal.• Ze moeten op een teken naar een lijn dribbelen.• Lijn 1 t/m 5.• Trainer geeft aan welke lijn welk nummer krijgt.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de lijnen.• Spelers beginnen op een van de lijnen.• Afmetingen 15m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 10x• Ballen 9x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Variant: dribbel met je chocoladebeen.• Variant: de laatste is af.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= CL spel.

- Om te scoren moet je kaatsen met de mensen.
- Kaatser loopt altijd door.
- Ga van linker kant naar de rechterkant.

Organisatie:



- Oranje zijn de kaatsers
- Zwarte lijn is de loop/bal richting.
- Afmetingen 15m/15m

Materialen:

- Pionnen 13x
- Ballen 6x
- Pupillen doelen 1x

Coach momenten:

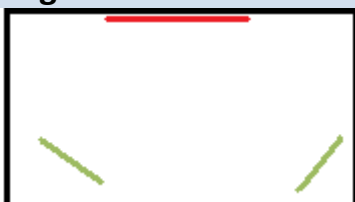
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Speel strak in
- **Variante: schiet met je chocoladebeen.**
- **Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= Partij spel met 2 schuine doelen

- Een team valt aan en de andere verdedigt uit.
- Als de verdedigende partij de bal heeft kan het scoren op de kleine doelen.
- De aanvallende partij op het grote doel.

Organisatie:



- Rode lijn: Pupillen doel
- Groen lijn: Mini doelen
- Rood speelt tegen blauw
- Afmetingen 15m/20m.

Materialen:

- Pionnen 6x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 5x
- Mini doelen 2x
- Pupillen doel 1x

Coach momenten:

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

Training Nummer 12

Warming-up

Groep: 2e jaars F-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 12 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. <ul style="list-style-type: none">• Alle spelers dribbelen in het zwarte vak.• De trainer geeft een sein en de spelers schieten zo snel mogelijk op een doel.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rode lijn zijn de doelen.• Zwart lijntje geeft de mogelijkheid aan.• Rode stippen, de spelers• Afmetingen 15m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 9x• Mini doelen 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Variant: Dribbelen met linkerbeen.• Variant: Pionnen zijn extra punten waard

Spelvorm

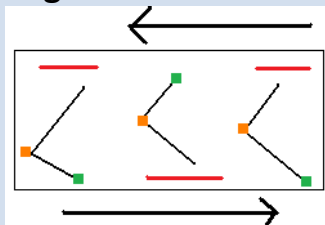
Inhoud/Methodiek= Lijnenspel. <ul style="list-style-type: none">• Alle spelers met bal.• Ze moeten op een teken naar een lijn rennen.• Lijn 1 t/m 5.• Trainer geeft aan welke lijn welk nummer krijgt.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de lijnen.• Spelers beginnen op een van de lijnen.• Afmetingen 15m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 10x• Ballen 9x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Variant: dribbel met je chocoladebeen.• Variant: de laatste is af.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 3 Doelstroming

- Er zijn drie groepen die beginnen bij het groene vierkantje.
- Als je heb geschoten pak je het volgende parcours.
- Parcours: slalom, kap, handeling(BV: schaar), etc.
- Draai met de klok mee.

Organisatie:



- Groen zijn de begin punten
- Oranje zijn de Pionnen halverwege.
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Afmetingen 15m/15m

Materialen:

- Pionnen 6x
- Ballen 9x
- Mini doelen 3x

Coach momenten:

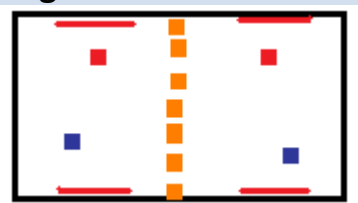
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Speel strak in
- **Variante: schiet met je chocoladebeen.**
- **Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 1x1 met mini doelen.

- Een speler speelt tegen een andere speler.
- Er kan gescoord worden op doel.
- Panna is extra punt

Organisatie:



- Rode lijn: mini doelen.
- Oranje is afbakening velden.
- Rood speelt tegen blauw
- Afmetingen 15m/20m.

Materialen:

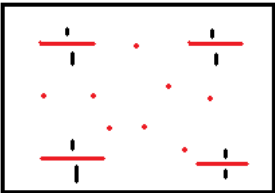
- Pionnen 20x
- Ballen 6x
- Hesjes blauw 4x
- Mini doelen 8x

Coach momenten:

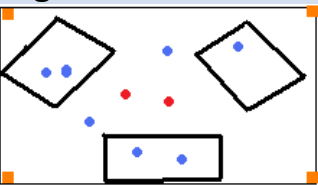
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- **Variante: Panna is extra punt**
- **Variante: aan een kant scoren**

Training Nummer 13

Warming-up

Groep: 2e jaars F-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 13 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. <ul style="list-style-type: none"> • Alle spelers dribbelen in het zwarte vak. • De trainer geeft een sein en de spelers schieten zo snel mogelijk op een doel. • Er zijn acht doelen. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rode lijn zijn de doelen. • Zwart lijntje geeft de mogelijkheid aan. • Rode stippen, de spelers • Afmetingen 15m/15m 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 4x • Ballen 9x • Mini doelen 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: Dribbelen met linkerbeen. • Variant: Pionnen zijn extra punten waard

Spelvorm

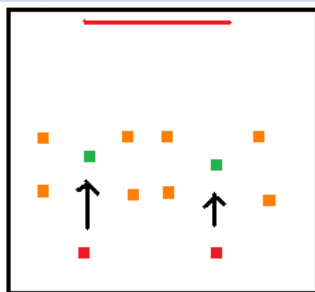
Inhoud/Methodiek=Afpakkertje in drie vakken. <ul style="list-style-type: none"> • Twee afpakkers. • De rest met bal in een vak. • Probeer over te steken zonder dat je bal gepakt wordt. • Is je bal afgepakt dan help je mee. • Je bal kan niet afgepakt worden buiten de vakken. 	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none"> • Rode stippen zijn de afpakkers. • Blauwe stippen zijn de overlopers • Zwarte vierkanten zijn de vakken dat ze vrij zijn. • Afmetingen 15m/15m 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 10x • Ballen 5x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: dribbel met je chocoladebeen. • Variant: de laatste is af.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Scoren na verdediger passeren

- Eerst word de verdediger gepasseerd.
- De verdediger gaat van 40%(passief)→naar 100%(actief) verdedigen.
- Als de speler geweest is gaat hij/zij verdedigen.
- Ga van de ene naar de andere groep.

Organisatie:



- Rood is de 'aanvaller'.
- Groen is de 'verdediger'.
- De pijl geeft de richting aan.
- Afmetingen: 20m/15m

Materialen:

- Pionnen 8x
- Ballen 9x
- Pupillen doel 1x

Coach momenten:

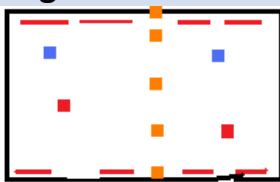
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Maak een mooie actie
- Bal kort aan de voet.
- **Variante: schiet met je chocoladebeen.**
- **Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 1x1 met twee doelen

- Een speler speelt tegen een andere speler.
- Er kan gescoord worden op de twee doelen van de tegenstander
- Panna is extra punt

Organisatie:



- Rode lijn: mini doelen.
- Oranje is afbakening velden.
- Rood speelt tegen blauw
- Afmetingen 15m/20m.

Materialen:

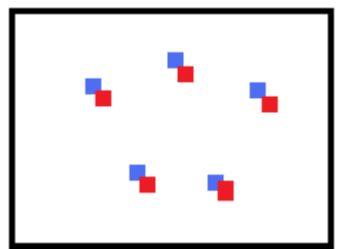
- Pionnen 20x
- Ballen 6x
- Hesjes blauw 4x
- Mini doelen 16x

Coach momenten:

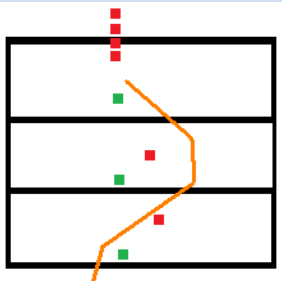
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- **Variante: Panna is extra punt**
- **Variante: aan een kant scoren**

Training Nummer 14

Warming-up

Groep: 2e jaars F-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 14 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. <ul style="list-style-type: none">• Maak tweetallen.• Een van het tweetal heeft een bal en dribbelt door het vak.• De ander probeert hem te volgen.• Na een tijd geeft de trainer een sein.• De speler met bal, moet de bal nu afschermen.• Als hij wordt afgepakt wisselen van rol.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Blauw tegen rood• Afmetingen 15m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Variant: Dribbelen met chocoladebeem.

Spelvorm

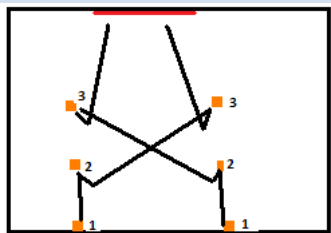
Inhoud/Methodiek= Overloperje door drie vakken. <ul style="list-style-type: none">• Probeer naar de overkant te lopen.• Er zijn drie verdedigers.• Als je bal wordt afgepakt dan ga je dat vak verdedigen in plaats van de oorspronkelijke verdediger.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Groen zijn de verdedigers• Rood zijn de aanvallers• Oranje lijn geeft een looplijn aan• Afmetingen 15m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 16x• Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Bal kort aan je doet houden.• Maak een mooie actie/handeling• Variant: dribbel met je chocoladebeem.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek=

- Er staan bij de Pionnen twee en drie telkens 1 iemand.
- Er wordt vanuit punt 1 de bal ingespeeld op 2.
- Deze kaatst de bal.
- Vervolgens schiet punt 1 diagonaal naar punt 3.
- Punt 3 legt klaar voor punt 2 en die schiet.
- Schuif elke keer een plekje door.

Organisatie:



- Oranje zijn de Pionnen waar ingespeeld en gekaatst word.
- Zwarte lijnen geven de looplijnen aan.
-

Materialen:

- Pionnen 6x
- Ballen 9x
- Pupillen doel 1x

Coach momenten:

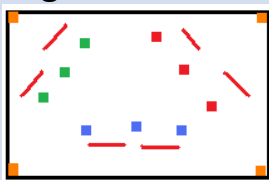
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Speel strak in
- Kaatst op het goede been.
- **Variante: schiet met je chocoladebeen.**
- **Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 3x3x3

- Alle drie de partijen hebben twee doelen.
- Iedereen mag bij iedereen scoren.

Organisatie:



- Rood vs blauw vs groen
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Afmetingen 15m/20m.

Materialen:

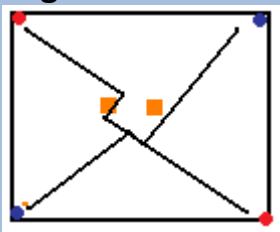
- Pionnen 4x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 3x
- Hesjes rood 3x
- Mini doelen 4x

Coach momenten:

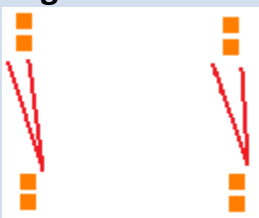
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en score snel.
- Speel met elkaar.

Training Nummer 15

Warming-up

Groep: 2e jaars F-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal.	Training Nr. 11 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.(x-vorm) i <ul style="list-style-type: none">• Je maakt een actie naar het midden toe.• Je kunt ook voor kappen kiezen.• Daarna schiet je de bal naar je medespeler toe.• Kies voor veel wisselingen.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood en blauw zijn een groep• Oranje zijn de Pionnen in het midden.• Zwarte lijn is de looprichting.• Afmetingen 15m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 6x• Ballen 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Variant: Dribbelen met chocoladebeen.• Variant: actie met het chocoladebeen.

Spelvorm

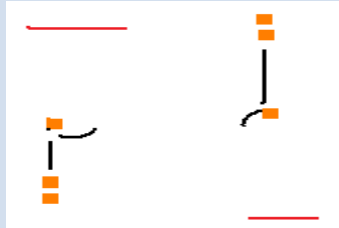
Inhoud/Methodiek= Inspelen en vragen om de bal. <ul style="list-style-type: none">• Inspelen → aannemen → inspelen.• Belangrijk is dat er gevraagd wordt om de bal.• Wissel met de afstanden en wissel met de oefeningen.• Met kaats (enkel-dubbel) of 1x/2x raken.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Oranje geeft de spelers weer.• Rode lijnen geeft de looprichting weer.• Afmetingen 15m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 3x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Variant: dribbel met je chocoladebeen.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Kappen/opendraaien en schieten.

- Er wordt ingespeeld.
- De man die de bal ontvangt draait open.
- Vervolgens schiet hij meteen op doel.
- Na je schot loop je door en sluit je achteraan aan.

Organisatie:



- Oranje stippen zijn de spelers.
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Zwarte lijnen geven de loop en balrichting aan.

Materialen:

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

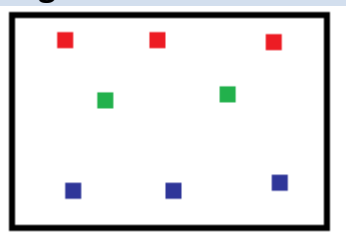
Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 3x5 meer tal situatie.

- 3x5; Je bent met vijf spelers zodra je de bal in bezit hebt.
- Probeer de bal over de lijn te dribbelen.
- Hij mag ook op de lijn stil gelegd worden.

Organisatie:



- Rood vs blauw.
- Groen helpt balbezittende partij.
- Afmetingen 15m/20m.

Materialen:

- Pionnen 4x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 3x
- Hesjes groen 2x

Coach momenten:

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