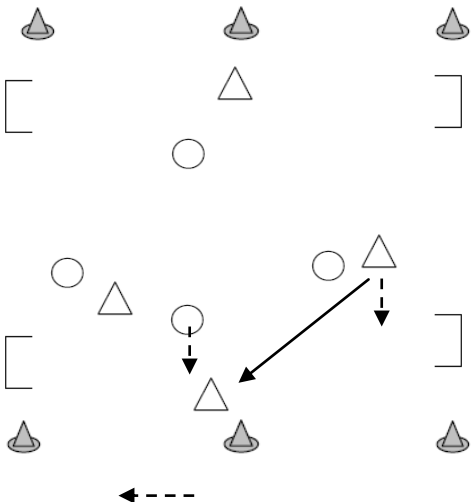
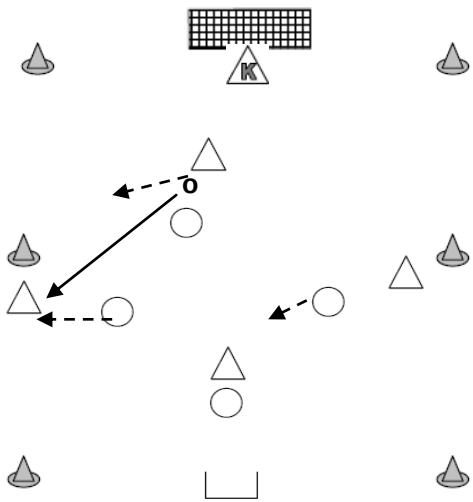


TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : E-pupillen
Training : E001
Leerstofthema : Het spelen van verschillende partijvormen
Probleemstelling :
Doelstelling : Het seizoen beginnen met lekker voetballen/conditie opbouwen.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
10min	<u>Warming up algemeen</u> Loopoefeningen 1. rustige looppas 1x heen en weer 2. rustige looppas 1x heen: met linker arm zwaaien voorwaarts, bij een kwart van het veld linkerarm achterwaarts, bij de helft rechter arm zwaaien voorwaarts en bij drie kwart rechterarm achterwaarts 3. 1x terug: rustige looppas met knie heffen tot de helft vervolgens rustige looppas 4. 1x heen: rustige looppas met hakken billen tot de helft vervolgens rustige looppas 5. 1x terug: zijwaarts tot de helft, daarna omdraaien en weer zijwaarts tot het einde 6. huppelen tot de helft en daarna loopsprongen tot het einde. 7. 1x steigerung dwz opbouwen van rustig naar sprint op het einde		Vooral coachen op de knie, die moet goed naar voren gericht zijn. Verder goed opletten of de armen goed worden meegenomen	

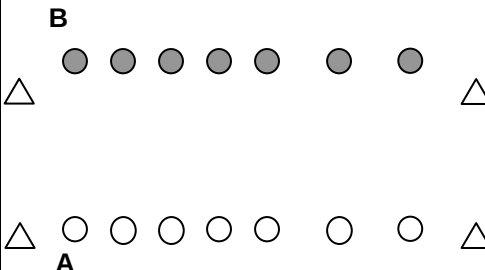
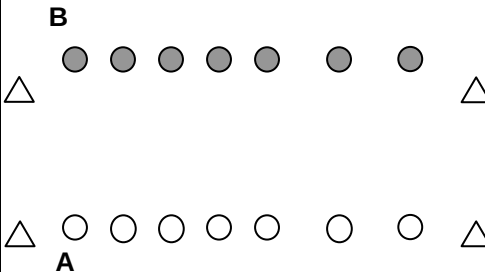
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
20min	Oefenvorm: Partijspel 4:4 (of 6:6) en 4 kleine doelen op een breed veld Na 10 min. wisselen van helft.. Aandachtspunt Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit. <u>Uitballen worden gewoon ingegooid.</u> Leer ze dat ook bij een ingooi de bal naar links rechts en diagonaal gegooid moet kunnen worden. Zoveel mogelijk kiezen voor een bal naar voren, anders sta je gelijk alweer in de verdediging.	 <u>Afmetingen:</u> 20mtr lang, 35 mtr breed (40x30 bij 6:6) <u>Materiaal:</u> 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen	Stimuleer vrijlopen (driehoekjes maken=altijd zorgen voor 3 afspeelpunten) en overspelen. De balbezittende partij heeft namelijk altijd 1 persoon meer. In deze partijvorm is het de bedoeling de bal zo snel mogelijk te verplaatsen naar de andere kant waar veel ruimte is en dan te scoren. Indien de balbezittende partij goed vrijloopt dan kan de verdedigende partij moeilijk in balbezit komen want zij hebben een speler minder.	Spelen in een opstelling: 1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent 1 achterin, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. De overige spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit). Het maken van driehoekjes is belangrijker dan iemand op een vaste plaats laten spelen. !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Accent op bal afpakken.

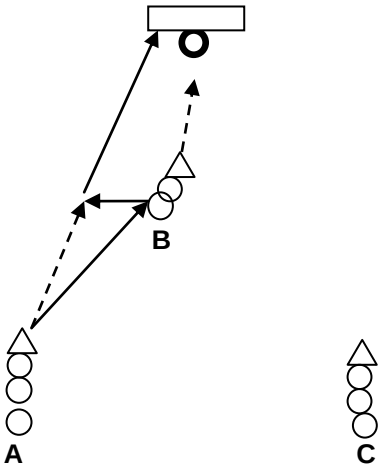
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
5min	De spelers zoveel mogelijk een bal laten hooghouden met de voeten	Iedereen een bal	Wie heeft het hoogste aantal gescoord?	Dit is een overbrugging voor het klaar zetten van de volgende oef.
20min	Oefenvorm: Partijspel 4:4 (6:6) met 1 groot doel en een klein doel Na 10 min. Wisselen van helft.. Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit.	 Afmetingen: 30mtr lang, 20 mtr breed (40x30 bij 6:6) Materiaal: 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen	Stimuleer vrijlopen (driehoekjes maken=altijd zorgen voor 3 afspeelpunten) en overspelen. De balbezittende partij heeft namelijk altijd 1 persoon meer.	Spelen in een opstelling: 1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent 1 achterin, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. De kameleon speelt centraal. De overige spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit) Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Accent op bal afpakken.
5min	De spelers zoveel mogelijk een bal laten hooghouden met bovenbeen	Iedereen een bal	Wie heeft het hoogste aantal gescoord?	

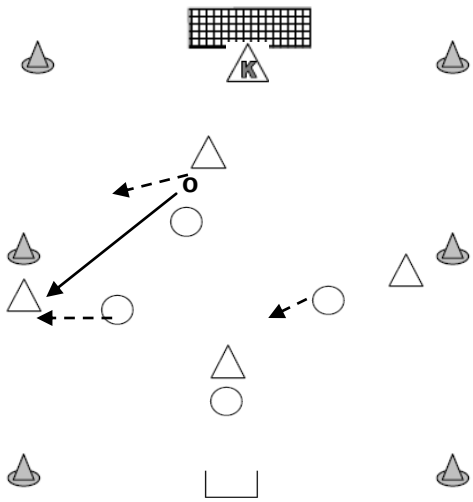
Einde: Met elkaar alle materiaal bij elkaar verzamelen en opruimen of het materiaal overdragen aan volgende trainer. Hesjes uithangen in het materiaalhok svp !!

TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : E-pupillen
Training : E002
Leerstofthema : Passen en trappen
Probleemstelling :
Doelstelling : Het verbeteren van het passen van de bal en een begin maken met vragen van de bal en een voorbeweging maken.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
W-up	<u>Warming up algemeen</u>			
4 min	Oefening 1 De speler A en B passen de bal met de binnenkant van de voet naar elkaar. Indien de bal bij je linkervoet komt, dan met links aannemen en wel zodanig dat de bal aan de rechterkant komt zodat je direct met rechts kan doerspelen. Indien de bal bij je rechtervoet komt, dan met rechts aannemen en wel zodanig dat de bal aan de linkerkant komt zodat je direct met links kan doerspelen.	 Afmetingen: Afstand tussen pionnen 15mtr Afstand tussen spelers minimaal 6 mtr	Pass binnenkant voet De bal strak over de grond met de binnenkant van de voet passen. Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. Voet naar achter brengen en dan voorwaarts tegen bal aan zwiepen. De bal net boven het midden van de bal raken. Verwerken van de bal met de binnenkant voet De voet nu ontspannen houden en bij het raken van de bal de voet die richting opdraaien waar je wil dat de bal naar toe gaat. Op deze wijze ligt de bal gelijk klaar om door te spelen. De voet moet de bal iets boven het hart van de bal raken, want indien je de bal onderin raakt zal de bal omhoog gaan en dat kost dan weer tijd om de bal onder controle te krijgen. Kaats binnenkant voet Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. De binnenkant van de voet net boven het hart van de bal raken, zodat de bal laag blijft en niet te hard gaat.	Let op. Het coachen moet gericht zijn op de techniek Evt meenemen dat de balontvanger moet vragen om de bal.
4 min	Oefening 2 De speler B heeft de bal en passt de bal richting speler A. Speler A loopt in en kaatst de bal terug in de voeten van speler B, vervolgens sprint A terug ter hoogte van de pion en loopt weer in om de bal terug te kaatsen. (zowel links als rechts) Na 5x wisselen van functie.	 Afmetingen: Afstand tussen pionnen 15mtr Afstand tussen spelers minimaal 6 mtr		

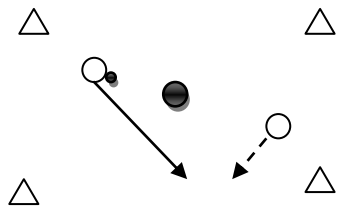
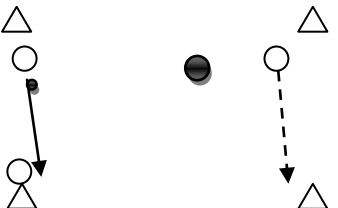
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
22 min	Oefening 1 Speler A passt naar B, B kaatst op A, A loopt in en schiet op doel. B loopt op de keeper af voor het geval de keeper de bal loslaat om de bal daarna nog in het doel te kunnen schieten. Speler C passt naar B, B kaatst op C, C loopt in en schiet op doel. B loopt op de keeper af voor het geval de keeper de bal loslaat om de bal daarna nog in het doel te kunnen schieten. A wordt B en B wordt A C wordt B en B wordt C Schieten met het been waar de bal voor komt te liggen!!!! Bij het uitzetten van het veld voor de partijvorm: Team oefening 1 of 2 laten doen	 Afmetingen: Afstand tussen pion A-B en B-C afhankelijk van vaardigheid	Schieten met de wreef op doel: voet aanspannen door grote tenen naar beneden te spannen en dan vol met je wreef tegen de bal zwiepen. Waar je de bal raakt bepaalt waar de bal heen gaat. Pass binnenkant voet De bal strak over de grond met de binnenkant van de voet passen. Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. Voet naar achter brengen en dan voorwaarts tegen bal aan zwiepen. Kaats binnenkant voet Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. De binnenkant van de voet net boven het hart van de bal raken, zodat de bal laag blijft en niet te hard gaat.	Let op. Het coachen moet eerst gericht zijn op het uitvoeren van de organisatie. Indien de organisatie staat, kan je op de techniek coachen. Tevens kun je aangeven dat deze situatie een typische wedstrijd situatie is. De bal is bij de links- of rechtsachter die de bal inspelen op de spits Indien de speler het oppikken zou je de voorbeweging kunnen oefenen gecombineerd met het vragen van de bal !!!. Dwz de spits doet alsof hij naar het doel loopt, maar komt dan snel naar de bal toe om de kaats te spelen. Na de kaats gaat hij weer snel terug om positie te kiezen.

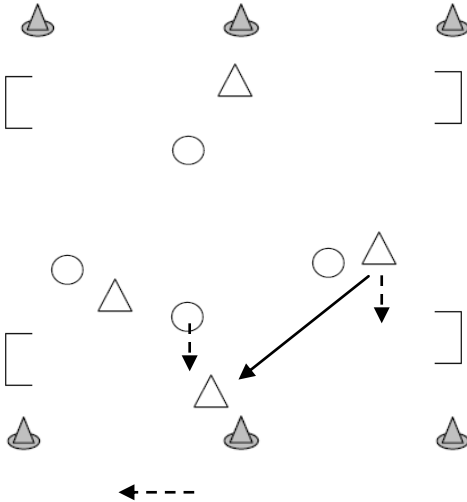
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
30min	Oefenvorm: Partijspel 4:4 met 1 groot doel en een klein doel Na 15 min. Wisselen van helft.. Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit.	 Afmetingen: 30mtr lang, 20 mtr breed Materiaal: 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen	Stimuleer vrijlopen (driehoekjes maken=altijd zorgen voor 3 afspeelpunten) en overspelen.	Spelen in een opstelling: 1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent 1 achterin, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. De spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit) De spelers moeten er altijd voor zorgen dat de balbezittende speler naar links, rechts of vooruit kan passen waar hij ook staat. Dus 3 afspeelmogelijkheden. Indien hij dat niet kan heeft minimaal 1 speler niet goed vrij gelopen. Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. De overige spelers moeten gedekt zijn. Accent op bal afpakken.

Einde: Met elkaar alle materiaal bij elkaar verzamelen en opruimen of het materiaal overdragen aan volgende trainer. Hesjes uithangen in het materiaalhok svp !

TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: E-pupillen
Training	: E003
Leerstofthema	: In balbezit vrijlopen zonder bal
Probleemstelling	: De spelers hebben in balbezit weinig afspeelpunten doordat er niet vrij gelopen wordt.
Doelstelling	: Het verbeteren van het vrijlopen met de bal.

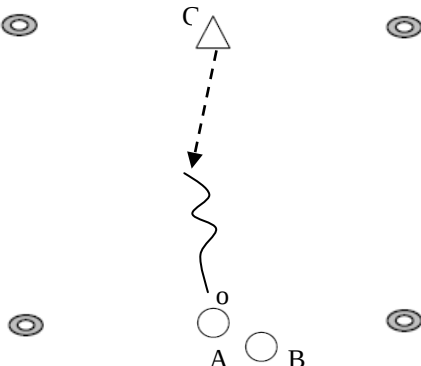
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
W-up 10min	Warming up algemeen Zie training 1, gevolgd door een tikspel; In een vierkant lopen 3 tikkers. De overige gaan bok staan als ze getikt zijn en kunnen bevrijd worden door hun medespelers			
10 min	Positiespel 2:1 In een klein vierkant van 5x5mtr wordt er 2:1 gespeeld. Indien de verdediger de bal in bezit heeft wordt deze aanvaller. Degene die de bal verloren had, wordt verdediger Dit veld 3 x uitzetten.		De speler zonder bal moet aangeven waar hij de bal wil hebben. Hij kan dat laten zien met z'n handen of door z'n loopbeweging. Passen met de binnenkant van de voet, zodat de ontvangende speler de bal snel kan aannemen en doorspelen.	Let op. Het coachen moet gericht zijn op het vrijlopen van de speler zonder bal.
15 min	Positiespel 3:1 In een klein vierkant van 5x5mtr wordt het positiespel 3:1 gespeeld. Hiervoor moeten de aanvallers zorgen dat de balbezitter ALTIJD twee afspeelpunten heeft. Hierdoor moet alert en snel vrijgelopen worden. Indien de verdediger de bal in bezit heeft wordt deze aanvaller. Degene die de bal verloren had, wordt verdediger Dit spel 2x uitzetten. Spelen met een wisselspeler bij 9 man.	 Afmetingen: Afstand tussen pionnen pm. 5mtr	Pass binnenkant voet De bal strak over de grond met de binnenkant van de voet passen. Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. Voet naar achter brengen en dan voorwaarts tegen bal aan zwiepen.	

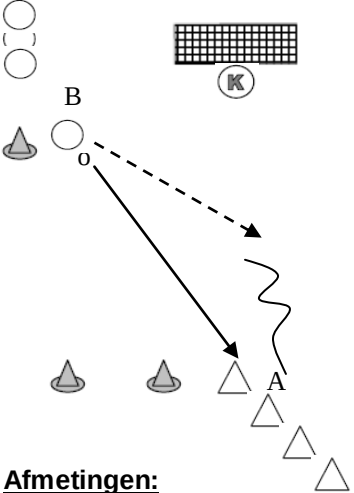
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
25min	Oefenvorm: Partijspel 4:4 met 4 kleine doelen op een breed veld Na 10 min. wisselen van helft.. Aandachtspunt Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit.	 Afmetingen: 20mtr lang, 35 mtr breed Materiaal: 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen	Stimuleer vrijlopen (driehoekjes maken=altijd zorgen voor 3 afspeelpunten) en overspelen. De balbezittende partij heeft namelijk altijd 1 persoon meer. In deze partijvorm is het de bedoeling de bal zo snel mogelijk te verplaatsen naar de andere kant waar veel ruimte is en dan te scoren. Indien de balbezittende partij goed vrijloopt dan kan de verdedigende partij moeilijk in balbezit komen want zij hebben een speler minder.	Spelen in een opstelling: 1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent 1 achterin, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. De kameleon speelt centraal. De overige spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit). Het maken van driehoekjes is belangrijker dan iemand op een vaste plaats laten spelen. !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Accent op bal afpakken.

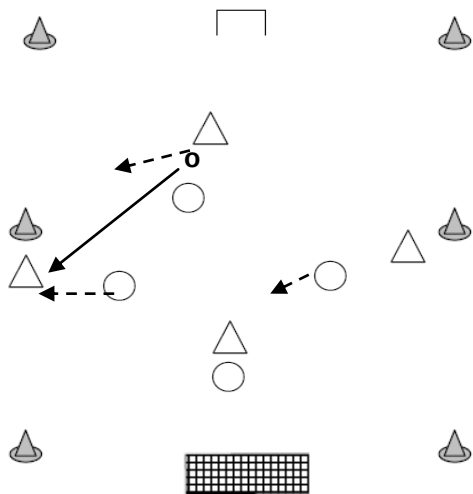
Einde: Met elkaar alle materiaal bij elkaar verzamelen en opruimen of het materiaal overdragen aan volgende trainer. Hesjes uithangen in het materiaalhok svp !!

TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: E-pupillen 9 spelers
Training	: E004
Leerstofthema	: 1:1 aanvallend
Probleemstelling	: De spelers hebben problemen een speler te passeren
Doelstelling	: Verbeteren van het passeren van de tegenstander in een 1 tegen 1 situatie

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
12 min	<u>Schijnbeweging oefening met 3-tallen</u> Speler A dribbelt naar C en C loopt naar het midden. Speler A maakt een schijnbeweging en passeert C en dribbelt verder naar de achterlijn.. Bij de achterlijn passt C de bal naar B en B doet hetzelfde. Etc. De schijnbewegingen die gedaan kunnen worden zijn: Oefening 1 Een schijnbeweging door naar links uit te stappen en vervolgens snel rechts voorbij de speler te gaan. Oefening 2 Idem maar nu is de schijnbeweging uitstappen naar rechts en snel links er voorbij te gaan. Oefening 3 Idem, maar nu maak je een schaarbeweging door met je linkerbeen van binnen naar buiten over de bal te scharen om vervolgens de bal met de buitenkant van je rechterschoet langs de speler te gaan. Oefening 4 Idem, maar nu schaar je met je rechterbeen van binnen naar buiten over de bal en neem je de bal met je buitenkant van je linkerschoet naar links mee om de speler te passeren	 <u>Afmetingen:</u> Lengte 12 meter Breedte 8meter <u>Materiaal:</u> 12 hoedjes , 6 ballen. (= 3 velden) Organisatie meerdere malen uitzetten afhankelijk van aantal spelers.	Aanwijzingen. - De schijnbeweging moet ruim voor de verdediger ingezet worden (min. 1½mtr ervoor) - voer de schijnbeweging goed uit. De tegenstander moet daadwerkelijk de ene kant opgaan, zodat er ruimte en tijd is om eerder de andere kant op te gaan. - na de schijnbeweging moet de speler op z'n snelst langs de speler snellen. - Altijd zorgen dat bij het passeren van de speler je lichaam tussen de tegenstander en de bal is.	

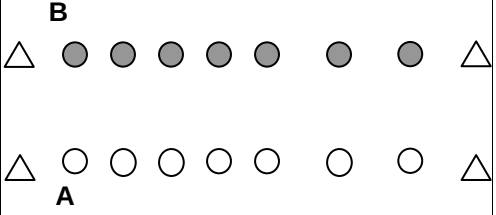
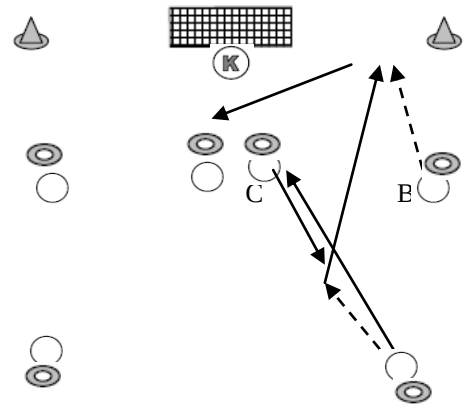
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
25min	<u>Duel 1:1 met afwerken op doel.</u> Speler B passt de bal naar speler A en sprint zijn bal achterna. Speler A neemt de bal en probeert te scoren in het grote doel door speler B te passeren. Indien verdediger B de bal afpakt kan hij scoren door de bal tussen de twee pionnen te schieten. (=aandacht voor het omschakelen) Speler A wordt verdediger B Verdediger B wordt aanvaller A De aanvaller haalt de bal op en passt die naar de aanvallers !!!!	 <u>Afmetingen:</u> Van A naar B: 20mtr Van B naar achterlijn: 10mtr <u>Materiaal:</u> 3 pionnen, 6 ballen.	Aanwijzingen. Dribbelen. De aanvaller dribbelt met de bal naar het doel. Dat betekent dat de speler dicht bij zijn voet houdt, zodat hij direct een schijnbeweging kan maken als de verdediger dichterbij is. Schijnbeweging - De schijnbeweging moet ruim voor de verdediger ingezet worden (min. 1½mtr ervoor) - voer de schijnbeweging goed uit. De tegenstander moet daadwerkelijk de ene kant opgaan, zodat er ruimte en tijd is om eerder de andere kant op te gaan. - na de schijnbeweging moet de speler op z'n snelst langs de speler snellen. - Altijd zorgen dat bij het passeren van de speler je lichaam tussen de tegenstander en de bal is.	De verdediger moet zo ver mogelijk voor zijn doel de aanvaller verdedigen, zodat hij nog tijd heeft zich te herstellen als hij gepasseerd is. Indien je dichtbij je doel gepasseerd bent kan de tegenstander direct een scoringspoging maken.

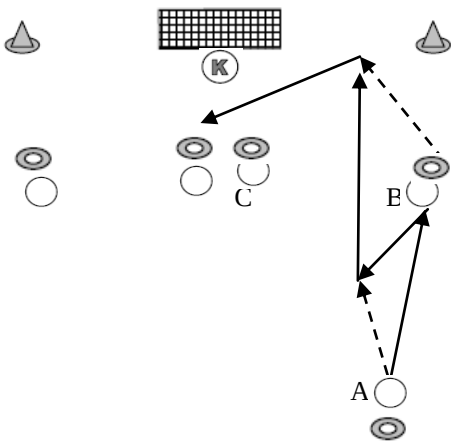
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:																								
Slot 23min	Oefenvorm: Partijspel 4:4 met 1 groot doel en 1 klein doel Na pm 12½ min. Wisselen van helft.. Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit.	 Afmetingen: 30mtr lang, 20 mtr breed Materiaal: 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen <table border="1"><tr><td></td><td>pion</td><td></td><td>looptlijn</td></tr><tr><td></td><td>hoedje</td><td></td><td>passlijn</td></tr><tr><td></td><td>spelers</td><td></td><td>dribbel</td></tr><tr><td></td><td>keepers</td><td></td><td>boogbal</td></tr><tr><td></td><td>kameleon</td><td></td><td>goaltje zonder keeper</td></tr><tr><td></td><td>trainer</td><td></td><td>goaltje met keeper</td></tr></table>		pion		looptlijn		hoedje		passlijn		spelers		dribbel		keepers		boogbal		kameleon		goaltje zonder keeper		trainer		goaltje met keeper	Coach in deze partij met name op welk moment ze mogen pingelen en wanneer niet. In een 1:1 situatie in de aanval, waarbij geen mogelijkheid is voor een 1-2 dan stimuleren om een actie te maken Stimuleer vrijlopen (driehoekjes maken=altijd zorgen voor 3 afspeelpunten) en overspelen. De balbezittende partij heeft namelijk altijd 1 persoon meer.	Spelen in een opstelling: 1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent 1 achterin, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. De spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit) Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Accent op bal afpakken.
	pion		looptlijn																									
	hoedje		passlijn																									
	spelers		dribbel																									
	keepers		boogbal																									
	kameleon		goaltje zonder keeper																									
	trainer		goaltje met keeper																									

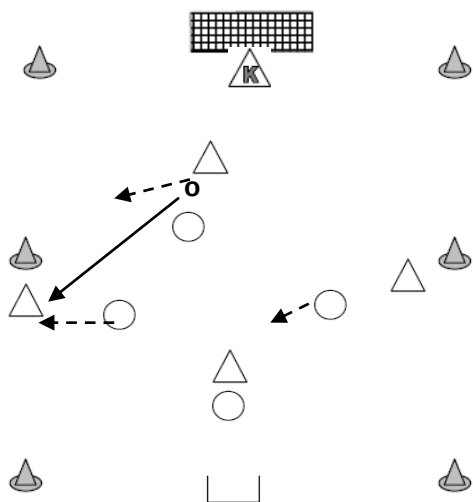
Einde: Met elkaar alle materiaal bij elkaar verzamelen en opruimen of het materiaal overdragen aan volgende trainer. Hesjes uithangen in het materiaalhok svp !!

TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: E-pupillen
Training	: E005
Leerstofthema	: Verbeteren van het passen en trappen van de bal en het aanleren van mogelijke aanvalspatronen.
Probleemstelling	: De spelers hebben problemen met het goed overspelen van de bal en het afronden van een gecreëerde kans
Doelstelling	: Het verbeteren van passen/trappen van de bal

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
10min	Warming-up Oefening 1 De spelers A en B passen de bal met de wreef door de lucht naar elkaar. (zowel links als rechts) De ontvanger probeert de bal zodanig te verwerken dat je weer gelijk verder kan. (met de voet of met de borst)	B  A Afmetingen: Afstand tussen pionnen 25mtr Afstand tussen spelers minimaal 6 mtr	Pass binnenkant voet De bal strak over de grond met de binnenkant van de voet passen. Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. Voet naar achter brengen en dan voorwaarts tegen bal aan zwiepen	Let op. Het coachen moet eerst gericht zijn op het uitvoeren van de organisatie. Indien de organisatie staat, kan je op de techniek coachen. Alle spelers een voorbeweging laten doen en alle spelers moeten vragen om de bal.
15 min	Pass oefenvorm 1: Speler A passt naar C, C kaatst de bal op de inlopende A, A passt de bal door naar de achterlijn, B sprint naar de bal en geeft voor, C sprint na de kaats naar de verste hoedje en wacht daar tot de bal voorgegeven wordt, loopt in en rond af. Indien de keeper de bal loslaat is een herkansing toegestaan. Nadat B heeft voorgegeven begint hetzelfde vanaf de linkerkant, etc. Doordraaien: A wordt B, B wordt C, C pakt de bal en wordt A Na 7½ minuten draaien van kant	 Afmetingen: Van A naar B: 20mtr Van B naar achterlijn: 20mtr Van B naar C: 20mtr Materiaal: 6 hoedjes, 2 pionnen, 6 ballen.	Kaats binnenkant voet Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. De binnenkant van de voet net boven het hart van de bal raken, zodat de bal laag blijft en niet te hard gaat. Schieten met de wreef op doel: voet aanspannen door grote tenen naar beneden te spannen en dan vol met je wreef tegen de bal zwiepen. Waar je de bal raakt bepaalt waar de bal heen gaat.	Speel het juiste been aan Niet te hard of te zacht spelen In de loop aanspelen Ook met mindere been schieten als dat zo uit komt. Na een kaats snel weer terug om positie te kiezen. Voorhoede spelers goed met elkaar communiceren wie waar naar toe gaat. Een mogelijkheid om aan te bieden is namelijk ook dat C doet alsof hij naar de tweede paal gaat, maar gaat vervolgens snel naar de eerste en D doet hetzelfde.

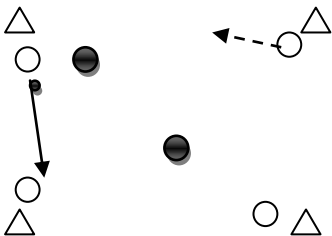
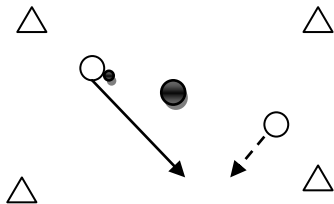
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
15min	<u>Pass Oefenvorm 2</u> Speler A passt naar B, B kaatst de bal op de inlopende A, A passt de bal door naar de achterlijn, B sprint naar de bal en geeft voor, C sprint naar de kaats naar de verste hoedje en wacht daar tot de bal voorgegeven wordt, loopt in en rond af. Nadat B heeft voorgegeven begint hetzelfde vanaf de linkerkant, etc. Doordraaien: A wordt B, B wordt C, C pakt de bal en wordt A Na 7½ minuten draaien van kant <u>Pass Oefenvorm 3</u> Speler A bepaalt zelf naar wie die passt: naar B of C. <u>Pass Oefenvorm 4</u> Idem 3 maar nu met 1 centrale verdediger etc.	 <u>Afmetingen:</u> Van A naar B: 20mtr Van B naar achterlijn: 20mtr Van B naar C: 20mtr <u>Materiaal:</u> 6 hoedjes, 2 pionnen, 6 ballen.	Schieten met de wreef op doel: voet aanspannen door grote tenen naar beneden te spannen en dan vol met je wreef tegen de bal zwiepen. Waar je de bal raakt bepaalt waar de bal heen gaat. Pass binnenkant voet De bal strak over de grond met de binnenkant van de voet passen. Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. Voet naar achter brengen en dan voorwaarts tegen bal aan zwiepen. Kaats binnenkant voet Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. De binnenkant van de voet net boven het hart van de bal raken, zodat de bal laag blijft en niet te hard gaat.	Let op. Het coachen moet eerst gericht zijn op het uitvoeren van de organisatie. Indien de organisatie staat, kan je op de techniek coachen. Alle spelers een voorbeweging laten doen en alle spelers moeten vragen om de bal. Speel het juiste been aan Niet te hard of te zacht spelen In de loop aanspelen Ook met mindere been schieten als dat zo uit komt. Na een kaats snel weer terug om positie te kiezen. Voorhoede spelers goed met elkaar communiceren wie waar naar toe gaat. Een mogelijkheid om aan te bieden is namelijk ook dat C doet alsof hij naar de tweede paal gaat, maar gaat vervolgens snel naar de eerste en D doet hetzelfde.

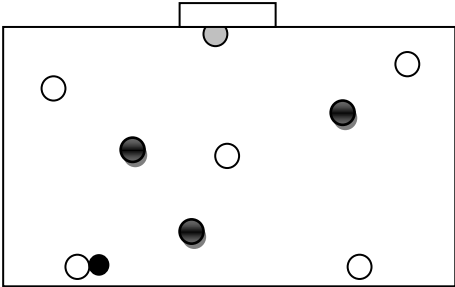
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:																								
20min	Oefenvorm: Partijspel 4:4 met 1 groot doel en een klein doel Na 15 min. Wisselen van helft.. Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit.	 Afmetingen: 30mtr lang, 20 mtr breed Materiaal: 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen <table><tr><td></td><td>pion</td><td></td><td>looptlijn</td></tr><tr><td></td><td>hoedje</td><td></td><td>passlijn</td></tr><tr><td></td><td>spelers</td><td></td><td>dribbel</td></tr><tr><td></td><td>keepers</td><td></td><td>boogbal</td></tr><tr><td></td><td>kameleon</td><td></td><td>goaltje zonder keeper</td></tr><tr><td></td><td>trainer</td><td></td><td>goaltje met keeper</td></tr></table>		pion		looptlijn		hoedje		passlijn		spelers		dribbel		keepers		boogbal		kameleon		goaltje zonder keeper		trainer		goaltje met keeper	Stimuleer vrijlopen (driehoekjes maken=altijd zorgen voor 3 afspeelpunten) en overspelen.	Spelen in een opstelling: 1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent 1 achterin, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. De spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit) De spelers moeten er altijd voor zorgen dat de balbezittende speler naar links, rechts of vooruit kan passen waar hij ook staat. Dus 3 afspeelmogelijkheden. Indien hij dat niet kan heeft minimaal 1 speler niet goed vrij gelopen. Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Overige spelers moeten gedekt zijn. Accent op bal afpakken.
	pion		looptlijn																									
	hoedje		passlijn																									
	spelers		dribbel																									
	keepers		boogbal																									
	kameleon		goaltje zonder keeper																									
	trainer		goaltje met keeper																									

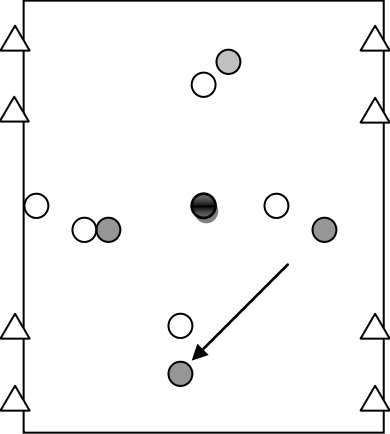
Einde: Met elkaar alle materiaal bij elkaar verzamelen en opruimen of het materiaal overdragen aan volgende trainer. Hesjes uithangen in het materiaalhok svp !!

TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: E-pupillen
Training	: E006
Leerstofthema	: Vrijlopen zonder bal
Probleemstelling	: De spelers hebben in balbezit weinig afspeelpunten doordat er niet vrij gelopen wordt.
Doelstelling	: Het verbeteren van het vrijlopen met de bal.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
5min	Wiel Coerver oefeningen 1.Dribbelen naar de overkant met rechtervoet en terug met links 2.Dribbelen naar de overkant binnenkant meenemen en dan met buitenkant meenemen.Terug met links 3.Dribbelen naar de overkant met binnenkant kappen en met de buitenkant andere voet meenemen. Terug steeds met buitenkant kappen en buitenkant meenemen		De bal goed inspelen nl voor de speler, zodat de speler de bal direct goed kan doorspelen. De bal goed met de binnenkant van de voet gespeeld worden, zodat de ontvangende speler de bal snel kan verwerken. Pass binnenkant voet De bal strak over de grond met de binnenkant van de voet passen. Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. Voet naar achter brengen en dan voorwaarts tegen bal aan zwiepen.	Let op. Het coachen moet gericht zijn op het vrijlopen van de speler zonder bal. En op het vragen van de bal.
15 min	Positiespel 4:2 In een klein vierkant van 10x10mtr wordt het positiespel 4:2 gespeeld. Hiervoor moeten de aanvallers zorgen dat de balbezitter ALTIJD twee afspeelpunten heeft. De aanvallers kunnen scoren door 4x over te spelen en de verdedigers door de bal in bezit te hebben. De spelers die overblijven spelen 2:1 <u>Positiespel 2:1</u> In een klein vierkant van 5x5mtr wordt er 2:1 gespeeld. Indien de verdediger de bal in bezit heeft wordt deze aanvaller. Degene die de bal verloren had, wordt verdediger Indien de verdediger de bal in bezit heeft wordt deze aanvaller. Degene die de bal verloren had, wordt verdediger	 		

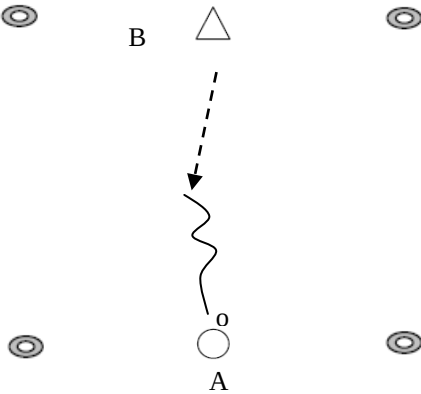
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
Kern 1 20min	Positiespel 6:3 De 6 spelers (inclusief de keeper) proberen de bal 5 keer over te spelen. Dat is dan 1 punt. De verdedigers proberen te scoren op het doel. Na 3 minuten wisselen van verdedigers Dit spel speel je 6x, zodat iedereen 2x verdediger is geweest.	 Afmeting veld Breedte pm 30mtr Lengte veld: 20 mtr Materiaal 4 pionnen en 2 ballen	Pass binnenkant voet De bal strak over de grond met de binnenkant van de voet passen. Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. Voet naar achter brengen en dan voorwaarts tegen bal aan zwiepen.	Vooral coachen op het vrijlopen van de spelers, zodat er driehoekjes (3 afspeelpunten; 1 links, 1 rechts en 1 diagonaal) gecreëerd wordt. Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Indien een speler de keuze heeft tussen een korte pass en een verre pass, dan altijd voor een verre pass kiezen. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Accent op bal afpakken.

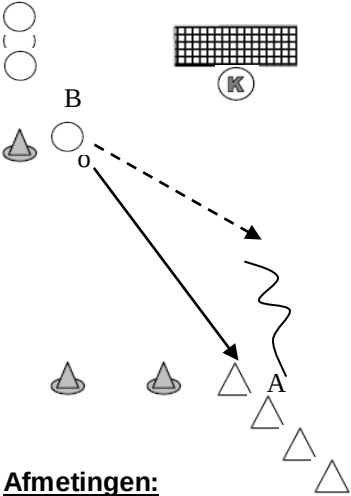
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
Slot 25 min	<u>Partijspel</u> 4 tegen 4 op een breed veld met 4 kleine doeltjes In een partij spel kan er gescoord worden in één van de twee kleine doeltjes van de tegenpartij. De negende speler hoort bij de balbezittende partij. Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit. Veld groot maken, betekent dat de buiten spelers helemaal naar de zijkant gaan!!!!	 <u>Afmetingen:</u> 30mtr breed, 20 mtr lang <u>Materiaal:</u> 1 bal, 2 doelen en 8 pionnen.		Spelen in een opstelling: 1-1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent dus 1 op doel, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. Ze moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit) Dus altijd zorgen voor minimaal 2 afspeelpunten. Driehoekjes creëren noemen we dat. Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Accent op bal afpakken.

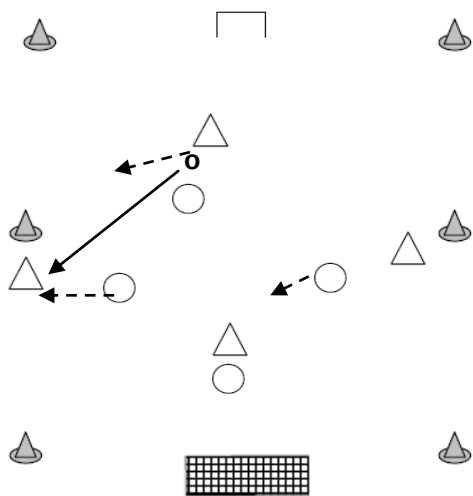
Einde: Met elkaar alle materiaal bij elkaar verzamelen en opruimen of het materiaal overdragen aan volgende trainer. Hesjes uithangen in het materiaalhok svp !!

TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: E-pupillen 9 spelers
Training	: E007
Leerstofthema	: 1:1 verdedigend
Probleemstelling	: De spelers worden vaak simpel uitgespeeld in een 1 tegen 1 situatie doordat ze snel te happen
Doelstelling	: Verbeteren van het verdedigen in een 1:1 situatie en met name door de rust bewaren om de tegenstander een kant op te dwingen

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
10 min	Wiel Coerver oefeningen 1.Dribbelen naar de overkant met rechtervoet en terug met links 2.Dribbelen naar de overkant binnenkant meenemen en dan met buitenkant meenemen.Terug met links 3.Dribbelen naar de overkant met binnenkant kappen en met de buitenkant andere voet meenemen. Terug steeds met buitenkant kappen en buitenkant meenemen Lijnvoetbal 1:1 De spelers kunnen scoren door over de lijn van de tegenstander te dribbelen. Na 1½ minuut wisselen van tegenstander door één kant door te laten draaien. Na iedere partij 1 minuut rust.	 Afmetingen: Lengte 12 meter Breedte 8meter Materiaal: 12 hoedjes , 5 ballen. (= 5 velden)	Aanwijzingen. - De tegenstander opzoeken en bij het naderen van de tegenstander bijna stil staan en iets door de knieën staan. - Goed naar de bal kijken. - Aanvaller naar de zijkant dwingen. - Op het juiste moment een aanval op de bal doen om de bal af te pakken - In ieder geval blijven staan (geen slidings), want indien je de bal dan niet hebt kan de aanvaller zo doorlopen.	

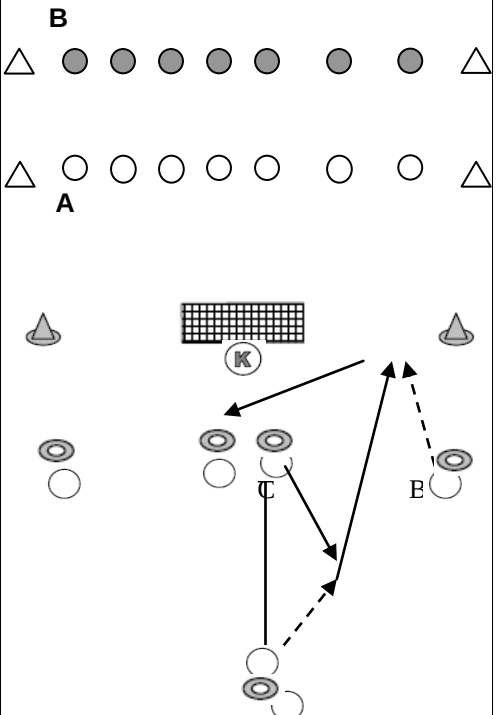
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
25min	<u>Duel 1:1 met afwerken op doel.</u> Speler B passt de bal naar speler A en sprint zijn bal achterna. Speler A neemt de bal en probeert te scoren in het grote doel door speler B te passeren. Indien verdediger B de bal afpakt kan hij scoren door de bal tussen de twee pionnen te schieten. (=aandacht voor het omschakelen) Speler A wordt verdediger B Verdediger B wordt aanvaller A De aanvaller haalt de bal op en passt die naar de aanvallers !!!!	 <u>Afmetingen:</u> Van A naar B: 20mtr Van B naar achterlijn: 10mtr <u>Materiaal:</u> 3 pionnen, 6 ballen.	Aanwijzingen. - De tegenstander opzoeken en bij het naderen van de tegenstander bijna stil staan en iets door de knieën gaan. - Goed naar de bal kijken. - Aanvaller naar de zijkant dwingen. - Op het juiste moment een aanval op de bal doen om de bal af te pakken - In ieder geval blijven staan (geen slidings), want indien je de bal dan niet hebt kan de aanvaller zo doorlopen.	

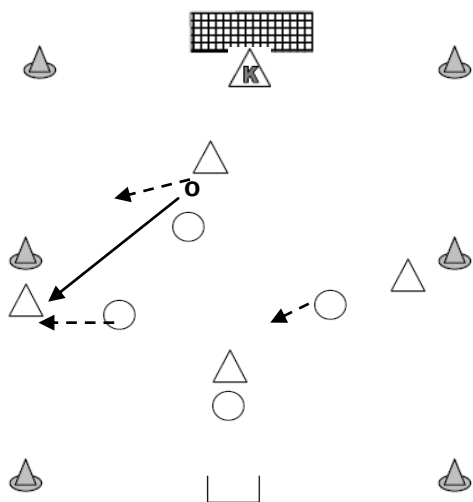
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:																								
Slot 25min	Oefenvorm: Partijspel 4:4 met 1 groot doel en 1 klein doel Na pm 12½ min. Wisselen van helft.. Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit.	 Afmetingen: 30mtr lang, 20 mtr breed Materiaal: 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen <table><tr><td></td><td>pion</td><td></td><td>looptlijn</td></tr><tr><td></td><td>hoedje</td><td></td><td>passlijn</td></tr><tr><td></td><td>spelers</td><td></td><td>dribbel</td></tr><tr><td></td><td>keepers</td><td></td><td>boogbal</td></tr><tr><td></td><td>kameleon</td><td></td><td>goaltje zonder keeper</td></tr><tr><td></td><td>trainer</td><td></td><td>goaltje met keeper</td></tr></table>		pion		looptlijn		hoedje		passlijn		spelers		dribbel		keepers		boogbal		kameleon		goaltje zonder keeper		trainer		goaltje met keeper	Coach in deze partij met name op het verdedigen. De speler met de bal moet zo snel mogelijk opgezocht worden, waarna je iedere keer kan coachen of de verdediger goed verdedigt. Stimuleer vrijlopen (driehoekjes maken=altijd zorgen voor 3 afspeelpunten) en overspelen. De balbezittende partij heeft namelijk altijd 1 persoon meer.	Spelen in een opstelling: 1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent 1 achterin, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. De spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit) Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Accent op bal afpakken.
	pion		looptlijn																									
	hoedje		passlijn																									
	spelers		dribbel																									
	keepers		boogbal																									
	kameleon		goaltje zonder keeper																									
	trainer		goaltje met keeper																									

Einde: Met elkaar alle materiaal bij elkaar verzamelen en opruimen of het materiaal overdragen aan volgende trainer. Hesjes uithangen in het materiaalhok svp !!

TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: E-pupillen
Training	: E008
Leerstofthema	: Verbeteren van het passen en trappen van de bal
Probleemstelling	: De spelers hebben problemen met het goed overspelen van de bal en het afronden van een gecreëerde kans
Doelstelling	: Het verbeteren van passen/trappen van de bal

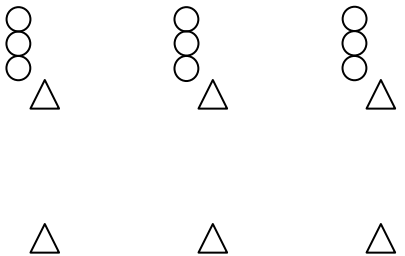
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
15 min	<u>Warming-up</u> De spelers A en B passen de bal met de wreef over de grond naar elkaar. (zowel links als rechts) <u>Pass oefenvorm 1:</u> Speler A passt naar C, C kaatst de bal op de inlopende A, A passt de bal door naar de achterlijn, B sprint naar de bal en geeft voor, C sprint na de kaats naar de verste hoedje en wacht daar tot de bal voorgegeven wordt, loopt in en rond af. Nadat B heeft voorgegeven begint hetzelfde vanaf de linkerkant, etc. Doordraaien: A wordt B, B wordt C, C pakt de bal en wordt A Na 7½ minuten draaien van kant	 <u>Afmetingen:</u> Van A naar B: 20mtr Van B naar achterlijn: 20mtr Van B naar C: 20mtr <u>Materiaal:</u> 6 hoedjes, 2 pionnen, 6 ballen.	Schieten met de wreef over de grond: voet aanspannen door grote tenen naar beneden te spannen en dan vol met je wreef tegen de bal zwiepen. Het standbeen voorbij de bal en je lichaam voorover houden. Waar je de bal raakt, bepaalt waar de bal heen gaat. Schieten met de wreef op doel: voet aanspannen door grote tenen naar beneden te spannen en dan vol met je wreef tegen de bal zwiepen. Waar je de bal raakt bepaalt waar de bal heen gaat. Pass binnenkant voet De bal strak over de grond met de binnenkant van de voet passen. Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. Voet naar achter brengen en dan voorwaarts tegen bal aan zwiepen Kaats binnenkant voet Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. De binnenkant van de voet net boven het hart van de bal raken, zodat de bal laag blijft en niet te hard gaat.	Let op. Het coachen moet eerst gericht zijn op het uitvoeren van de organisatie. Indien de organisatie staat, kan je op de techniek coachen. Alle spelers een voorbeweging laten doen en alle spelers moeten vragen om de bal. Speel het juiste been aan Niet te hard of te zacht spelen In de loop aanspelen Ook met mindere been schieten als dat zo uit komt. Na een kaats snel weer terug om positie te kiezen. Voorhoede spelers goed met elkaar communiceren wie waar naar toe gaat. Een mogelijkheid om aan te bieden is namelijk ook dat C doet alsof hij naar de tweede paal gaat, maar gaat vervolgens snel naar de eerste en D doet hetzelfde

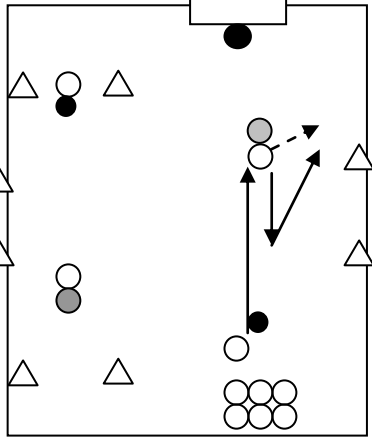
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:																								
30min	Oefenvorm: Partijspel 4:4 met 1 groot doel en een klein doel Na 15 min. Wisselen van helft.. Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit.	 Afmetingen: 30mtr lang, 20 mtr breed Materiaal: 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen <table><tr><td></td><td>pion</td><td></td><td>looptlijn</td></tr><tr><td></td><td>hoedje</td><td></td><td>passlijn</td></tr><tr><td></td><td>spelers</td><td></td><td>dribbel</td></tr><tr><td></td><td>keepers</td><td></td><td>boogbal</td></tr><tr><td></td><td>kameleon</td><td></td><td>goaltje zonder keeper</td></tr><tr><td></td><td>trainer</td><td></td><td>goaltje met keeper</td></tr></table>		pion		looptlijn		hoedje		passlijn		spelers		dribbel		keepers		boogbal		kameleon		goaltje zonder keeper		trainer		goaltje met keeper	Stimuleer vrijlopen (driehoekjes maken=altijd zorgen voor 3 afspeelpunten) en overspelen.	Spelen in een opstelling: 1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent 1 achterin, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. De spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit) De spelers moeten er altijd voor zorgen dat de balbezittende speler naar links, rechts of vooruit kan passen waar hij ook staat. Dus 3 afspeelmogelijkheden. Indien hij dat niet kan heeft minimaal 1 speler niet goed vrij gelopen. Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Overige spelers moeten gedekt zijn. Accent op bal afpakken.
	pion		looptlijn																									
	hoedje		passlijn																									
	spelers		dribbel																									
	keepers		boogbal																									
	kameleon		goaltje zonder keeper																									
	trainer		goaltje met keeper																									

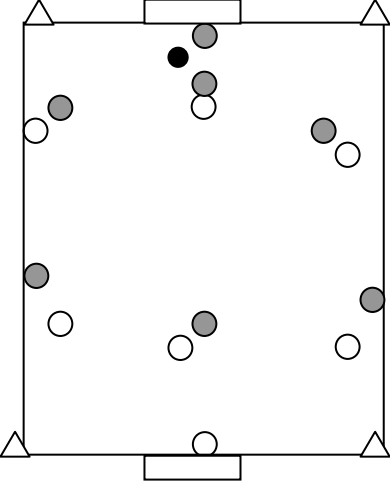
Einde: Met elkaar alle materiaal bij elkaar verzamelen en opruimen of het materiaal overdragen aan volgende trainer. Hesjes uithangen in het materiaalhok svp !!

TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : E-pupillen
Training : E009
Leerstofthema : Aanvallen in een overtal 2:1
Probleemstelling : De aanvallers kunnen in een overtal situatie de verdediger niet goed uitspelen.
Doelstelling : Het verbeteren van het aanvallen in een overtal situatie

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
W-up 10min	Warming up Iedere speler een bal 1. Dribbelen naar de overkant tot de helft met rechts, de andere helft met links 2. Dribbelen terug afwisselend binnenkant voet buitenkant voet 3. Dribbelen naar de overkant met voortdurend kapbewegingen. Binnenkant voet kappen meenemen buitenkant andere voet etc 4. Dribbelen terug met voortdurend kapbewegingen maken. Buitenkant voet kappen en meenemen met de buitenkant voet etc			Coachen op het verdedigen, zodat ze goed in de gaten hebben, waar het vandaag over gaat.
5min	Estafettespel Je drijft met de bal aan de voet naar de overkant en dribbelt om de pion heen en drijft vervolgens weer terug. Nadat je langs je eigen pion bent start de volgende. Wie is de snelste nadat iedereen 2x is geweest. Dit spel doe je 3x, zodat het theoretisch gelijk kan komen te staan.			

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
Kern 1 25min	Verdedigspel 1:2 De witte speler speelt de bal op de spits. De spits loopt naar de bal en kaatst de bal terug op de inlopende witte speler. De kaatsende speler loopt zonder bal naar rechtsbuiten en er ontstaat een spel 1 verdediger tegen 2 aanvallers. De aanvallers proberen te scoren in het grote doel. De verdediger scoort een punt indien de bal is afgepakt en in het doeltje aan de zijkant is gepast. Maak dit doeltje redelijk groot. Doordraaien: De passer wordt spits. De spits wordt verdediger en de verdediger haalt de bal op en wordt passer in het veld ernaast. In dat veld wordt hetzelfde spel gespeeld maar kunnen de aanvallers scoren door over de lijn te dribbelen. De verdediger scoort een punt indien de bal is afgepakt en in het doeltje aan de zijkant is gepast Doordraaien op dezelfde manier De 6 spelers die even niets te doen hebben kunnen een 4:2 spel doen of de bal hooghouden.	 Afmeting veld Breedte 30mtr Lengte veld: 30mtr Materiaal 1 doel, 8 pionnen en 4 ballen	Coachen op het aanvallen in een duel 2:1 De aanvaller moet het veld groot houden en wanneer er ruimte is, snel richting het doel dribbelen. Indien er ruimte is op doel schieten en anders weer terugpassen naar de medespeler, zodat hij kan scoren of de tegenstander voorbij spelen.	Aandacht op het snel handelen van de aanvallers. Na een pass zijwaarts moet snel terrein voorwaarts worden gemaakt. De andere speler moet zorgen dat hij achter de bal blijft staan, zodat de bal weer terug gespeeld kan worden.

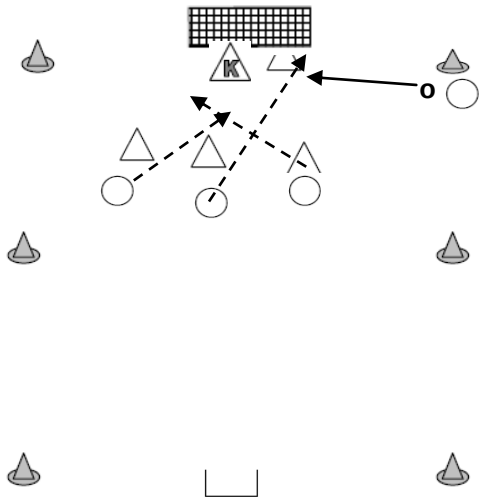
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
Slot 25 min	<u>Partijspel</u> 7 tegen 7 op een kwart veld Bijvoorbeeld E1-E2 , E3-E4 of mix E1/E2 – mix E1/E2 en mix E3/E4- mix E3/E4etc. Ik denk dat het heel goed is om zo af en toe toch 7 tegen 7 te spelen om zo de wedstrijd te kunnen nabootsen. Coach met name op het veld groot maken door de backs en de buiten spelers. En de bal dan naar de buitenkanten laten spelen. In een partij spel kan er gescoord worden op de grote doelen. Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit.	 <u>Afmetingen:</u> 30mtr lang, 25 mtr breed <u>Materiaal:</u> 1 bal , 2 doelen en 4 pionnen		Spelen in een opstelling: 1-3-3 systeem zoals op tekening Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Accent op bal afpakken Coachen op het verdedigen: niet happen, laag zitten, kant op dwingen

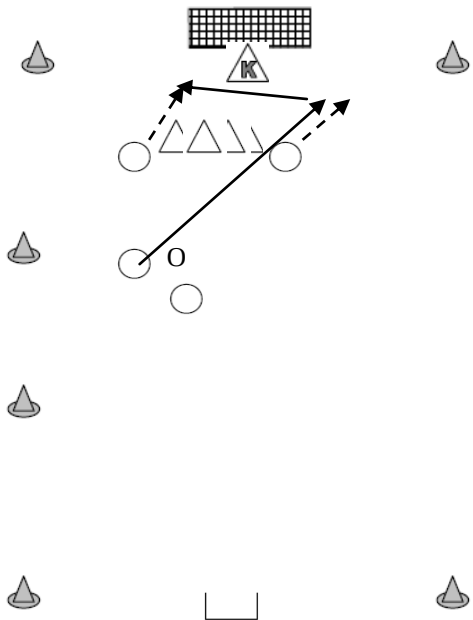
Einde: Met elkaar alle materiaal bij elkaar verzamelen en opruimen of het materiaal overdragen aan volgende trainer. Hesjes uithangen in het materiaalhok svp !!

TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : E-pupillen
Training : E010
Leerstofthema : Het spelen van verschillende partijvormen
Probleemstelling :
Doelstelling : De corner en de vrije trap behandelen in een partijvorm.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
10min	<u>Wiel Coerver oefeningen</u> Iedere speler een bal 1. Dribbelen naar de overkant tot de helft met rechts, de andere helft met links 2. Dribbelen terug afwisselend binnenkant voet buitenkant voet 3. Dribbelen naar de overkant met voortdurend kapbewegingen. Binnenkant voet kappen meenemen buitenkant andere voet etc 4. Dribbelen terug met voortdurend kapbewegingen maken. Buitenkant voet kappen en meenemen met de buitenkant voet etc 5. Dribbelen naar de overkant en na pm 5 mtr een 180 graden rond maken met binnenkant voet meenemen. Terug idem maar nu het rondje maken met de buitenkant voet alleen. (zowel links als met rechts) 6. Dribbelen naar de overkant zijwaarts en de bal meenemen door de voet over de bal heen te rollen. Terug idem maar met de nadere voet. 7. Op de plek de bal van voet naar voet passen. 8. Op de plek steeds met je voorvoeten op de bal plaatsen (links rechts om en om)	Let op: knieën moeten gebogen zijn.		

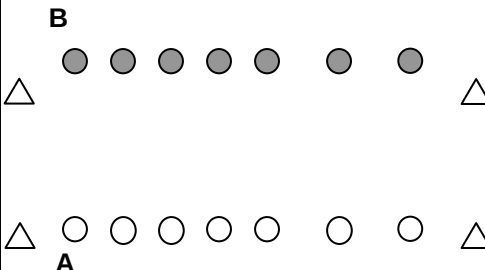
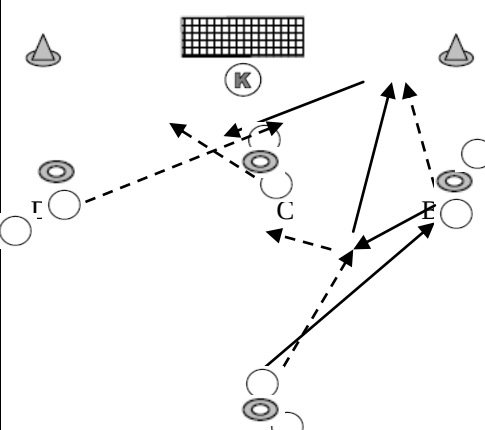
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
20min	Oefenvorm: Partijspel 4:4 (6:6) met 1 groot doel en een klein doel Na 10 min. Wisselen van helft.. Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit. De wedstrijd begint elke keer vanuit een corner. De verdedigende partij kan scoren in het kleine doel. Indien de rondjes weer in balbezit komt, beginnen zij vanuit een corner.	 Afmetingen: 30mtr lang, 20 mtr breed (40x30 bij 6:6) Materiaal: 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen	Er is er een die de corner neemt. De overige drie spelers spreken af wie waarnaar toe loopt. Eén loopt richting de eerste paal. De andere loopt naar de tweede paal en de derde naar het midden. Heel belangrijk is ook de omschakeling, als de bal niet in het doel belandt is, maar in bezit van de verdedigers is gekomen.	Spelen in een opstelling: 1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent 1 achterin, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. De kameleon speelt centraal. De overige spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit) Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Accent op bal afpakken.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
20min	Oefenvorm: Partijspel 4:4 (6:6) met 1 groot doel en een klein doel Na 10 min. Wisselen van helft.. Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit. De wedstrijd begint elke keer vanuit een vrije trap. De verdedigende partij kan scoren in het kleine doel. Indien de rondjes weer in balbezit komt, beginnen zij vanuit een corner.	 Afmetingen: 30mtr lang, 20 mtr breed (40x30 bij 6:6) Materiaal: 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen	Er zijn verschillende mogelijkheden: 1. Rechtsreeks op doel. De aanvallers in de muur, moeten altijd na het schieten naar het doel lopen voor het geval de keeper de bal loslaat 2. Een tikje breed en dan op doel schieten 3. De speler in de muur loopt naar buiten en ontvangt de bal, die vervolgens voorgeeft op de andere medespeler. Heel belangrijk is ook de omschakeling, als de bal niet in het doel belandt is, maar in bezit van de verdedigers is gekomen	Spelen in een opstelling: 1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent 1 achterin, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. De kameleon speelt centraal. De overige spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit) Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Accent op bal afpakken.

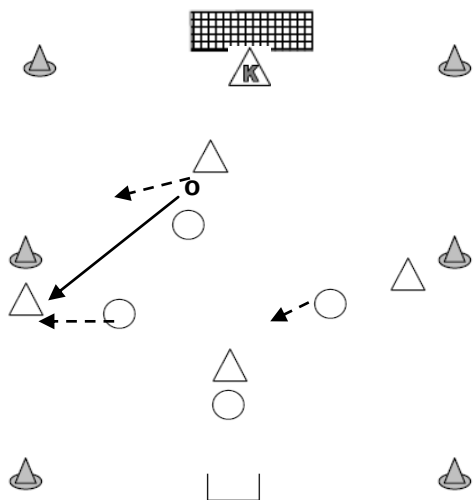
Einde: Met elkaar alle materiaal bij elkaar verzamelen en opruimen of het materiaal overdragen aan volgende trainer. Hesjes uithangen in het materiaalhoek svp !!

TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: E-pupillen
Training	: E011
Leerstofthema	: Verbeteren van het passen en trappen van de bal in voetbal echte situaties
Probleemstelling	: De spelers hebben problemen met het goed overspelen van de bal en het afronden van een gecreëerde kans
Doelstelling	: Het verbeteren van passen/trappen van de bal

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
5min	De speler B heeft de bal en gooit de bal met een boog richting speler A. Speler A loopt in en kopt de bal terug in de handen van speler B, vervolgens sprint A terug ter hoogte van de pion en loopt weer in om de bal te koppen Na 5x wisselen van functie.		Koppen van de bal Kijk goed naar de bal Raak de bal met je voorhoofd Houd je armen voor je gezicht en duw je hoofd tussen je armen door tegen de bal aan. (nekspieren aanspannen) Schieten met de wreef op doel: voet aanspannen door grote tenen naar beneden te spannen en dan vol met je wreef tegen de bal zwiepen. Waar je de bal raakt bepaalt waar de bal heen gaat.	Let op. Het coachen moet eerst gericht zijn op het uitvoeren van de organisatie. Indien de organisatie staat, kan je op de techniek coachen. Alle spelers een voorbeweging laten doen en alle spelers moeten vragen om de bal.
20 min	Pass oefenvorm 1: Speler A passt naar B, B kaatst de bal op de inlopende A, A passt de bal door naar de achterlijn, B sprint naar de bal en geeft voor, C sprint richting tweede paal en D sprint naar de eerste paal. A kan positie kiezen op rand strafschoopgebied. A, C of D schiet de bal in het doel. Indien de keeper de bal loslaat kan alsnog gescoord worden. Doordraaien: A wordt B, B wordt C, C wordt D. D pakt de bal en wordt A Na 10 min dezelfde oefening maar nu over links	 Afmetingen: Van A naar B: afhankelijk vaardigheid Van B naar achterlijn: 20mtr Van B naar C: afhankelijk vaardigheid. Materiaal: 6 hoedjes, 2 pionnen, 6 ballen.	Pass binnenkant voet De bal strak over de grond met de binnenkant van de voet passen. Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. Voet naar achter brengen en dan voorwaarts tegen bal aan zwiepen Kaatst binnenkant voet Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. De binnenkant van de voet net boven het hart van de bal raken, zodat de bal laag blijft en niet te hard gaat.	Speel het juiste been aan Niet te hard of te zacht spelen In de loop aanspelen Ook met mindere been schieten als dat zo uit komt. Na een kaats snel weer terug om positie te kiezen. Voorhoede spelers goed met elkaar communiceren wie waar naar toe gaat. Een mogelijkheid om aan te bieden is namelijk ook dat C doet alsof hij naar de tweede paal gaat, maar gaat vervolgens snel naar de eerste en D doet hetzelfde.

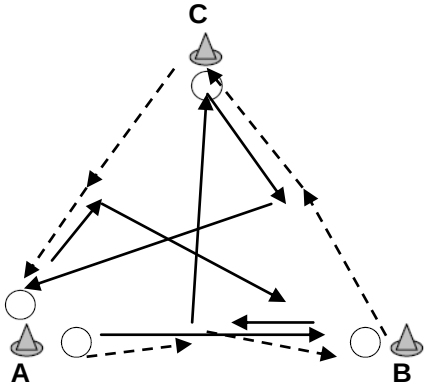
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
	<u>Pass Oefenvorm 2</u> Speler A bepaalt zelf naar wie die passt: naar B of D. <u>Pass Oefenvorm 3</u> Idem 3 maar nu met 1 centrale verdediger etc.		Schieten met de wreef op doel: voet aanspannen door grote tenen naar beneden te spannen en dan vol met je wreef tegen de bal zwiepen. Waar je de bal raakt bepaalt waar de bal heen gaat. Pass binnenkant voet De bal strak over de grond met de binnenkant van de voet passen. Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. Voet naar achter brengen en dan voorwaarts tegen bal aan zwiepen. Kaats binnenkant voet Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. De binnenkant van de voet net boven het hart van de bal raken, zodat de bal laag blijft en niet te hard gaat.	Let op. Het coachen moet eerst gericht zijn op het uitvoeren van de organisatie. Indien de organisatie staat, kan je op de techniek coachen. Alle spelers een voorbeweging laten doen en alle spelers moeten vragen om de bal. Speel het juiste been aan Niet te hard of te zacht spelen In de loop aanspelen Ook met mindere been schieten als dat zo uit komt. Na een kaats snel weer terug om positie te kiezen. Voorhoede spelers goed met elkaar communiceren wie waar naar toe gaat. Een mogelijkheid om aan te bieden is namelijk ook dat C doet alsof hij naar de tweede paal gaat, maar gaat vervolgens snel naar de eerste en D doet hetzelfde.

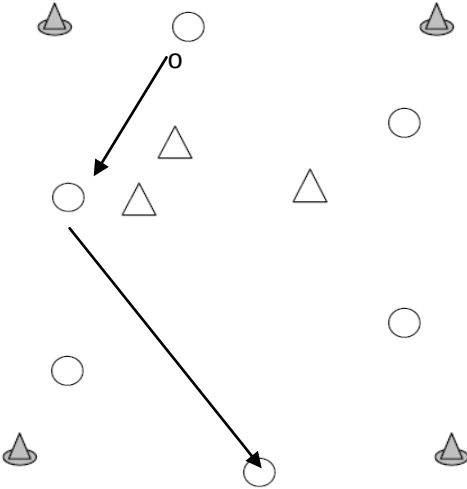
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:																								
30min	Oefenvorm: Partijspel 4:4 met 1 groot doel en een klein doel Na 15 min. Wisselen van helft.. Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit.	 Afmetingen: 30mtr lang, 20 mtr breed Materiaal: 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen <table><tr><td></td><td>pion</td><td></td><td>looplijn</td></tr><tr><td></td><td>hoedje</td><td></td><td>passlijn</td></tr><tr><td></td><td>spelers</td><td></td><td>dribbel</td></tr><tr><td></td><td>keepers</td><td></td><td>boogbal</td></tr><tr><td></td><td>kameleon</td><td></td><td>goaltje zonder keeper</td></tr><tr><td></td><td>trainer</td><td></td><td>goaltje met keeper</td></tr></table>		pion		looplijn		hoedje		passlijn		spelers		dribbel		keepers		boogbal		kameleon		goaltje zonder keeper		trainer		goaltje met keeper	Stimuleer vrijlopen (driehoekjes maken=altijd zorgen voor 3 afspeelpunten) en overspelen.	Spelen in een opstelling: 1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent 1 achterin, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. De spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit) De spelers moeten er altijd voor zorgen dat de balbezittende speler naar links, rechts of vooruit kan passen waar hij ook staat. Dus 3 afspeelmogelijkheden. Indien hij dat niet kan heeft minimaal 1 speler niet goed vrij gelopen. Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Overige spelers moeten gedekt zijn. Accent op bal afpakken.
	pion		looplijn																									
	hoedje		passlijn																									
	spelers		dribbel																									
	keepers		boogbal																									
	kameleon		goaltje zonder keeper																									
	trainer		goaltje met keeper																									

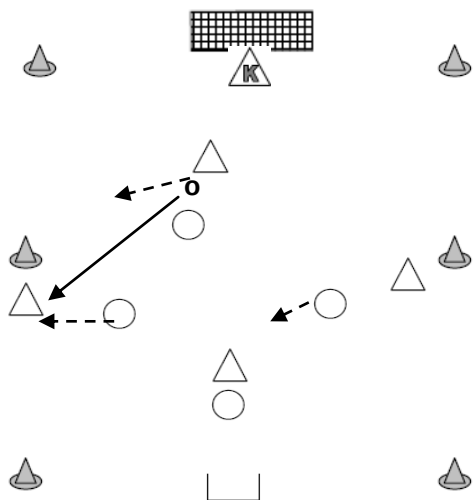
Einde: Met elkaar alle materiaal bij elkaar verzamelen en opruimen of het materiaal overdragen aan volgende trainer. Hesjes uithangen in het materiaalhok svp !!

TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: E-pupillen
Training	: E012
Leerstofthema	: Verbeteren van het passen met de binnenkant voet
Probleemstelling	: De spelers spelen de bal heel vak niet strak in, maar passen heel slap of met de buitenkant van de voet.
Doelstelling	: Het verbeteren van het passen van de bal met de binnenkant van de voet over een redelijk grote afstand

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
W-up 7.5 min 7.5 min	<u>Pass oefenvorm 1:</u> Speler A passt naar B en loopt richting B, B kaatst de bal terug op A en loopt eerst om zijn eigen pion naar C. A passt de bal naar C en loopt door naar de plaats waar B stond. C kaatst de bal terug op B, etc. Speler A passt naar C en loopt richting C, C kaatst de bal terug op A en loopt eerst om zijn eigen pion naar A. A passt de bal in de loop op C en loopt door naar de plaats waar C stond. C passt door op A, A kaatst de bal terug op C, etc. Bij deze oefening zoveel mogelijk met links passen Deze organisatie 2x uitzetten	 <u>Afmetingen:</u> Van startpunt naar pion 20 mtr <u>Materiaal:</u> 6 pionnen, 2 ballen.	Pass/kaats binnenkant voet Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. De binnenkant van de voet net boven het hart van de bal raken, zodat de bal laag blijft en niet te hard gaat.	Speel het juiste been aan Niet te hard of te zacht In de loop aanspelen Niet te lang wachten met overspelen. Ook mindere been schieten als dat zo uit komt.

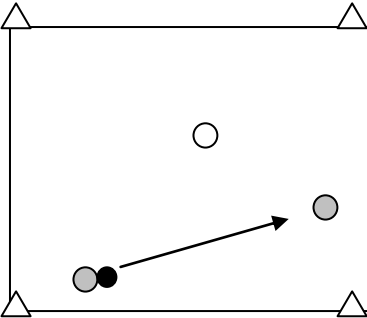
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
Kern 1 20min	Oefenvorm 6 – 3: Er zijn drie teams van 3 Het 6 tal moet proberen zo lang mogelijk de bal in bezit te houden. 5 keer overspelen is 1 punt. Het drietal moet de bal afpakken. Indien zij de bal afgepakt hebben wordt het team wat de bal verspeeld heeft de verdedigende partij en de verdedigende partij wordt aanvallende partij.	 Afmetingen: Lengte 30 mtr, breedte 25mtr Materiaal: 4 pionnen, 2 ballen,	Pass/kaats binnenkant voet Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. De binnenkant van de voet net boven het hart van de bal raken, zodat de bal laag blijft en niet te hard gaat. Hierin is dus ook weer de aandacht voor het vrijlopen om aanspeelbaar te zijn. Geen afspeelpunten is meestal bal kwijt. Echt teamwerk is voor zoveel mogelijk afspeelpunten creëren.	De moeilijkheid in deze spelvorm is het veld groot maken nadat de verdedigende partij in balbezit is gekomen. Dat team moet namelijk de ruimte op zoeken. Besteed de eerste 5 minuten vooral daaraan om dat organisatorisch duidelijk te maken. Ga daarna aan het werk met het verwerken van de bal. Hoe moet de bal verwerkt worden. Technisch zie kolom hiernaast. Tactisch: Een gouden regel is dat de bal gespeeld moet worden naar de andere kant vanwaar de bal vandaan komt. Hier moet dus met het aannemen van de bal rekening gehouden worden. Opendraaien/doordraaien heet dat. Dit is echt een prachtige oefenvorm waarin alle aspecten (behalve het scoren in een doel) van het voetbal aanwezig zijn. Succes

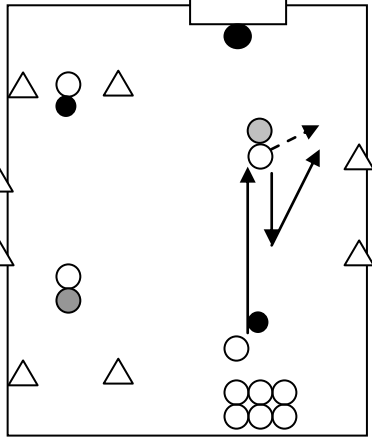
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:																								
	Oefenvorm: Partijspel 4:4 met 1 groot doel en een klein doel Na 15 min. Wisselen van helft.. Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit.	 Afmetingen: 30mtr lang, 20 mtr breed Materiaal: 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen <table><tr><td></td><td>pion</td><td></td><td>looplijn</td></tr><tr><td></td><td>hoedje</td><td></td><td>passlijn</td></tr><tr><td></td><td>spelers</td><td></td><td>dribbel</td></tr><tr><td></td><td>keepers</td><td></td><td>boogbal</td></tr><tr><td></td><td>kameleon</td><td></td><td>goaltje zonder keeper</td></tr><tr><td></td><td>trainer</td><td></td><td>goaltje met keeper</td></tr></table>		pion		looplijn		hoedje		passlijn		spelers		dribbel		keepers		boogbal		kameleon		goaltje zonder keeper		trainer		goaltje met keeper	Stimuleer vrijlopen (driehoekjes maken=altijd zorgen voor 3 afspeelpunten) en overspelen.	Spelen in een opstelling: 1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent 1 achterin, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. De spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit) De spelers moeten er altijd voor zorgen dat de balbezittende speler naar links, rechts of vooruit kan passen waar hij ook staat. Dus 3 afspeelmogelijkheden. Indien hij dat niet kan heeft minimaal 1 speler niet goed vrij gelopen. Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Overige spelers moeten gedekt zijn. Accent op bal afpakken.
	pion		looplijn																									
	hoedje		passlijn																									
	spelers		dribbel																									
	keepers		boogbal																									
	kameleon		goaltje zonder keeper																									
	trainer		goaltje met keeper																									

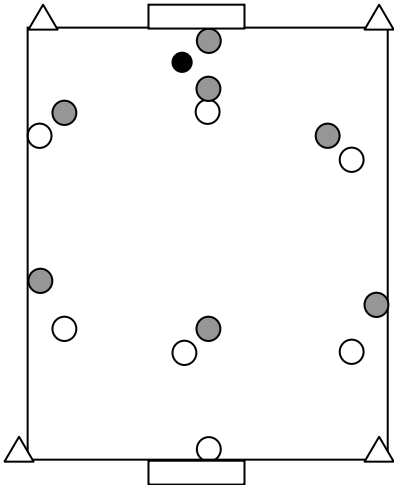
Einde: Met elkaar alle materiaal bij elkaar verzamelen en opruimen of het materiaal overdragen aan volgende trainer. Hesjes uithangen in het materiaalhok svp !!

TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: E-pupillen
Training	: E013
Leerstofthema	: Verdedigen in een ondertal 1:2
Probleemstelling	: De verdedigers worden te snel uitgespeeld indien zij tegen een overtal situatie staan
Doelstelling	: Het verbeteren van verdedigen in een ondertal situatie

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
W-up 10min	Wiel Coerver oefeningen 1. Dribbelen naar de overkant met schijnbewegingen maken door links uit te stappen en de bal op snelheid naar rechts mee te nemen. Vervolgens doe je hetzelfde maar stap je uit naar rechts en neem je de bal op snelheid mee naar links. Terug idem 2. Dribbelen naar de overkant met schijnbewegingen maken door een schaarbeweging naar links en de bal op snelheid naar rechts mee te nemen. Vervolgens doe je hetzelfde maar maak je de schaar naar rechts en neem je de bal op snelheid mee naar links. Terug idem Lijnvoetbal 2:1 De twee spelers proberen een doelpunt te maken door over de lijn te dribbelen. Indien de tegenstander de bal heeft afgepakt, wordt de verdediger aanvaller en de aanvaller wordt verdediger. Vervolgens gaan de twee nieuwe aanvallers de bal over de andere lijn heen te dribbelen. Wisselen om de beurt. Indien je één viertal hebt, dan wordt de verdediger wissel en de wissel wordt aanvaller. Dit veld dus 3x uitzetten.	 Afmetingen: Afstand tussen pionnen 10mtr	Coachen op het verdedigen in een duel 1:2 De verdediger moet de tegenstander voor zich houden, niet happen dus, de verdediger moet laag "zitten" niet rechtop staan dus, De verdediger moet de aanvaller een kant op dwingen zodat de aanvaller geen pass naar de medespeler meer kan geven (meestal naar de buitenkant dus) en daarna op het juiste moment een aanval op de bal doen (evt. door een schijnbeweging vooraf)	Coachen op het verdedigen, zodat ze goed in de gaten hebben, waar het vandaag over gaat.

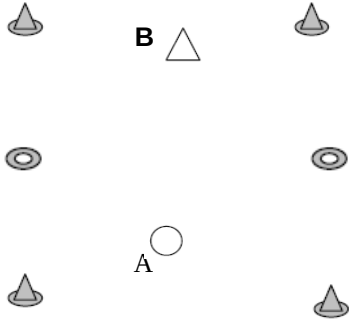
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
Kern 1 25min	Verdedigspel 1:2 De witte speler speelt de bal op de spits. De spits loopt naar de bal en kaatst de bal terug op de inlopende witte speler. De kaatsende speler loopt zonder bal naar rechtsbuiten en er ontstaat een spel 1 verdediger tegen 2 aanvallers. De aanvallers proberen te scoren in het grote doel. De verdediger scoort een punt indien de bal is afgepakt en in het doeltje aan de zijkant is gepast. Maak dit doeltje redelijk groot. Doordraaien: De passer wordt spits. De spits wordt verdediger en de verdediger haalt de bal op en wordt passer in het veld ernaast. In dat veld wordt hetzelfde spel gespeeld maar kunnen de aanvallers scoren door over de lijn te dribbelen. De verdediger scoort een punt indien de bal is afgepakt en in het doeltje aan de zijkant is gepast Doordraaien op dezelfde manier De 6 spelers die even niets te doen hebben kunnen een 4:2 spel doen of de bal hooghouden.	 Afmeting veld Breedte 30mtr Lengte veld: 30mtr Materiaal 1 doel, 8 pionnen en 4 ballen	Coachen op het verdedigen in een duel 1:2 De verdediger moet de tegenstander voor zich houden , niet happen dus, de verdediger moet laag “zitten” niet rechtop staan dus, De verdediger moet de aanvaller een kant op dwingen zodat de aanvaller geen pass naar de medespeler meer kan geven (meestal naar de buitenkant dus) en daarna op het juiste moment een aanval op de bal doen (evt. door een schijnbeweging vooraf)	Coachen op het verdedigen, zodat ze goed in de gaten hebben, waar het vandaag over gaat.

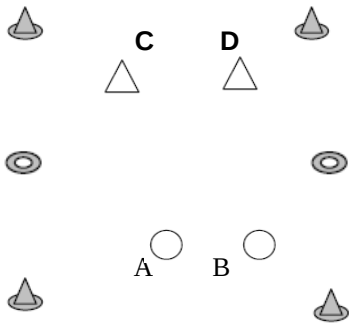
Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
Slot 25 min	<u>Partijspel</u> 7 tegen 7 op een kwart veld Bijvoorbeeld E1-E2 , E3-E4 of mix E1/E2 – mix E1/E2 en mix E3/E4- mix E3/E4etc. Ik denk dat het heel goed is om zo af en toe toch 7 tegen 7 te spelen om zo de wedstrijd te kunnen nabootsen. Coach met name op het veld groot maken door de backs en de buiten spelers. En de bal dan naar de buitenkanten laten spelen. In een partij spel kan er gescoord worden op de grote doelen. Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit.	 <u>Afmetingen:</u> 30mtr lang, 25 mtr breed <u>Materiaal:</u> 1 bal , 2 doelen en 4 pionnen		Spelen in een opstelling: 1-3-3 systeem zoals op tekening Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Accent op bal afpakken Coachen op het verdedigen: niet happen, laag zitten, kant op dwingen

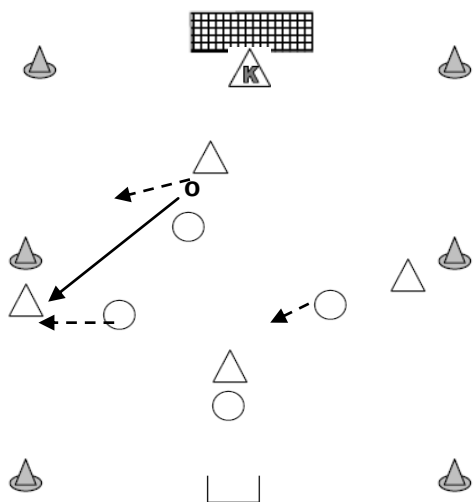
Einde: Met elkaar alle materiaal bij elkaar verzamelen en opruimen of het materiaal overdragen aan volgende trainer. Hesjes uithangen in het materiaalhok svp !!

TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : E-pupillen
Training : E014
Leerstofthema : Hert verbeteren van het beheersen van de bal

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
20 min	<u>Warming-up</u> 1. Hooghouden met de voeten 2. Hooghouden met de knieën 3. Hooghouden met het hoofd 4. Vrij hooghouden; wie kan het meeste keer hooghouden <u>Oefenvorm 1:</u> Speler A passt de bal vanuit een stuit naar B, B mag de bal één keer in zijn veld laten stuiten en daarna moet hij de bal terugspelen of eerst voor zichzelf hooghouden en daarna zonder stuit terug spelen. De bal mag dus maar één keer gestuiterd zijn. Indien 2x gestuiterd heeft de ander een punt. Gewoon om en om serveren. Het veld x maal uitzetten	 <u>Afmetingen:</u> afhankelijk vaardigheid		

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
	Oefenvorm 2 Speler A/B passt de bal vanuit een stuit naar C/D. De bal mag één keer in zijn veld laten stuiten en daarna moet hij de bal terugspelen of overspelen naar zijn partner die dan de bal terug speelt. De bal mag dus maar één keer gestuiterd zijn. Indien 2x gestuiterd heeft de ander een punt. Gewoon om en om serveren. Het veld x maal uitzetten	 Afmetingen: afhankelijk vaardigheid		

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:																								
30min	Oefenvorm: Partijspel 4:4 met 1 groot doel en een klein doel Na 15 min. Wisselen van helft.. Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit.	 Afmetingen: 30mtr lang, 20 mtr breed Materiaal: 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen <table><tr><td></td><td>pion</td><td></td><td>looptlijn</td></tr><tr><td></td><td>hoedje</td><td></td><td>passlijn</td></tr><tr><td></td><td>spelers</td><td></td><td>dribbel</td></tr><tr><td></td><td>keepers</td><td></td><td>boogbal</td></tr><tr><td></td><td>kameleon</td><td></td><td>goaltje zonder keeper</td></tr><tr><td></td><td>trainer</td><td></td><td>goaltje met keeper</td></tr></table>		pion		looptlijn		hoedje		passlijn		spelers		dribbel		keepers		boogbal		kameleon		goaltje zonder keeper		trainer		goaltje met keeper	Stimuleer vrijlopen (driehoekjes maken=altijd zorgen voor 3 afspeelpunten) en overspelen.	Spelen in een opstelling: 1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent 1 achterin, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. De spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit) De spelers moeten er altijd voor zorgen dat de balbezittende speler naar links, rechts of vooruit kan passen waar hij ook staat. Dus 3 afspeelmogelijkheden. Indien hij dat niet kan heeft minimaal 1 speler niet goed vrij gelopen. Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken. Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Overige spelers moeten gedekt zijn. Accent op bal afpakken.
	pion		looptlijn																									
	hoedje		passlijn																									
	spelers		dribbel																									
	keepers		boogbal																									
	kameleon		goaltje zonder keeper																									
	trainer		goaltje met keeper																									

Einde: Met elkaar alle materiaal bij elkaar verzamelen en opruimen of het materiaal overdragen aan volgende trainer. Hesjes uithangen in het materiaalhok svp !!