

OVERZICHT Trainingen

JO10 en JO11



Inhoudsopgave



Training 1.....	5
Techniekvorm: Dribbelen en scoren	5
Spelvorm: Scoren met verdediger	5
Afrondvorm: één tegen één duel	6
Partijvorm: Vier tegen vier met vier doelen	6
Training 2.....	7
Techniekvorm: Kleurendribbel	7
Spelvorm: Lijnenspel	7
Afrondvorm: Afwerken met zigzag.....	8
Partijvorm: Twee tegen twee tegen twee.....	8
Training 3.....	9
Techniekvorm: Dribbelen met scoren	9
Spelvorm: Afpakkerijtje met veilige zone	9
Afrondvorm: Afwerken na slalom, actie en zigzag	10
Partijvorm: Aanval tegen verdediging	10
Training 4.....	11
Techniekvorm: Dribbelen en kaatsen.....	11
Spelvorm: Overloopspel	11
Afrondvorm: Afwerken met actie	12
Partijvorm: Vier tegen vier met vier doelen	12
Training 5.....	13
Techniekvorm: X-vorm	13
Spelvorm: Afpakkerijtje met veilige zone	13
Afrondvorm: Afwerken met één tegen één duel	14
Partijvorm: Drie tegen drie plus twee	14
Training 6.....	15
Techniekvorm: X-vorm	15
Spelvorm: één tegen één lijnvoetbal.....	15
Afrondvorm: Afwerken met slalom, actie en zigzag	16
Partijvorm: Vier tegen vier plus één.....	16
Training 7.....	17
Techniekvorm: Dribbelen met acties	17
Spelvorm: Twee tegen twee lijnvoetbal.....	17
Afrondvorm: Afwerken na één tegen één duel.....	18
Partijvorm: Vier tegen vier	18
Training 8.....	19
Techniektraining: Dribbelestaffette	19
Spelvorm: Scoorspel	19
Afrondvorm: Afwerken met één tegen één duel	20
Partijvorm: Vier tegen vier met vier doelen.....	20
Training 9.....	21
Techniekvorm: Dribbelvaardigheid	21
Spelvorm: Oversteekspel.....	21
Afrondvorm: Afwerken met slalom.....	22
Partijvorm: Vier tegen vier met vier doelen.....	22
Training 10.....	23
Techniekvorm: Dribbelen met acties	23
Spelvorm: Afpakkerijtje	23
Afrondvorm: Afwerken na opendraaien	24
Partijvorm: Vier tegen vier plus één.....	24



Training 11.....	25
Techniekvorm: Dribbelvaardigheid	25
Spelvorm: Dribbel en inspelen	25
Afrondvorm: Afwerken met actie	26
Partijvorm: Vier tegen vier met vier doelen	26
Training 12.....	27
Techniekvorm: Dribbelen en drijven	27
Spelvorm: Estafette	27
Afrondvorm: Afwerken met kaats	28
Partijvorm: Twee tegen twee met minidoelen	28
Training 13.....	29
Techniekvorm: Dribbelkoning	29
Spelvorm: King of the court.....	29
Afrondvorm: Afwerken na één tegen één duel.....	30
Partijvorm: Aanval tegen verdediging.....	30
Training 14.....	31
Techniekvorm: Dribbelen en aanbieden	31
Spelvorm: Mikspel	31
Afrondvorm: Afwerken met één tegen één duel	32
Partijvorm: Twee tegen twee met vier mindoelen	32
Training 15.....	33
Techniekvorm: Dribbelen met verdedigers.....	33
Spelvorm: Twee tegen twee lijnvoetbal.....	33
Afrondvorm: Afwerken met slalom.....	34
Partijvorm: Vier tegen vier	34
Training 16.....	35
Techniekvorm: X-vorm	35
Spelvorm: Dribbel en inspelen	35
Afrondvorm: Afwerken na opendraaien	36
Partijvorm: Vier tegen vier met vier doelen.....	36

Training 1



Techniekvorm: Dribbelen en scoren

Veldafmeting: 20m x 15m

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 bal per veld
- 2 mini doelen



Uitleg:

Alle spelers dribbelen in het kleine vierkant, door elkaar. Op bepaalde tekens word er in de twee doelen geschoten en gescoord. Als er is gescoord dan heb je een punt. Belangrijk is dat de spelers niet stil staan, ze moeten altijd blijven dribbelen.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.

Variant: Dribbelen/schieten met chocoladebeen.

Spelvorm: Scoren met verdediger

Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 bal per veld
- 2 mini doelen



Uitleg:

Maak tweetallen. 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.

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.

Variant: Dribbelen/schieten met chocoladebeen.

Afrondvorm: één tegen één duel

Veldafmeting: 20m x 15m

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Uitleg:

De aanvaller probeert langs de verdediger te gaan en schiet daarna op doel. De aanvaller wordt verdediger en op dat moment start de tweede groep. Hier probeert ook de aanvaller langs de verdediger te komen. Bij een grote groep de organisatie dubbel uitzetten.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren om niet stil te staan.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Maak een mooie actie.



Partijvorm: Vier tegen vier met vier doelen

Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 pupillendoelen

Uitleg:

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt. Bij een groter aantal spelers bijvoorbeeld 5:5 op een groter veld.

Coachmomenten:

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



Training 2



Techniekvorm: Kleurendribbel

Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen (4 verschillende kleuren)
- 10 ballen

Uitleg:

Iedere speler heeft een bal. De spelers dribbelen door het rechthoek, de trainer roept een kleur en de spelers sprinten naar de kleur die de trainer roept. Vervolgens gaan ze weer verder met dribbelen. Er kan ook gekozen worden om bij de verschillende kleuren een kap beweging te maken.



Coach momenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.

Variant:

Dribbelen/handeling met het chocoladebeen.

Spelvorm: Lijnenspel

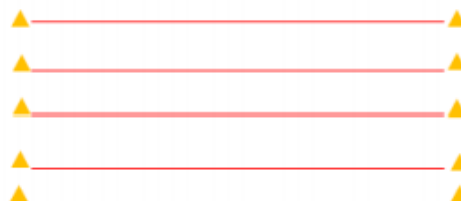
Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 10 pionnen
- 10 ballen

Uitleg:

Iedere speler heeft een bal. De spelers dribbelen op het teken van de trainer naar de desbetreffende lijn (lijn 1 t/m 5).



Coach momenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.

Varianten:

- Dribbelen met het chocoladebeen.
- Afvalrace. Degene die als laatste is, valt af en gaat verder met dribbel op de plaats.



Afrondvorm: Afwerken met zigzag

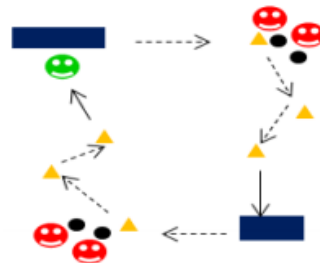
Veldafmeting: 20m x 10m

Materialen:

- 12 pionnen
- 12 ballen
- 1 pupillendoel, 1 mini doel

Uitleg:

De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper. Spelers van beide groepen dribbelen naar de eerste pion en kappen hier de bal. Vervolgens gaan ze naar de volgende pion en kappen hier ook. Hierna ronden zij af op doel. Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten (stroomvorm). Bij een grote groep een extra doel toevoegen en/of afstanden vergroten.



Coachmomenten:

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

Variant: Voeg een wedstrijdelement toe of laat de spelers alles met het chocoladebeen doen.

Partijvorm: Twee tegen twee tegen twee

Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 3x2 hesjes
- 3 pupillendoelen



Uitleg:

Drie partijen verdedigen hun doel. Alle partijen kunnen elkaar aanvallen. Het ontstaan van een overtal wordt hier gecreëerd waarbij het belangrijk is om de ruimte te zoeken. Bij een grote groep 3 tegen 3 tegen 3 en ruimte vergroten.

Coachmomenten:

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

Bij meer spelers kiezen voor:

- 2 tegen 2 tegen 2 + Kameleon bij balbezit (bij 7 spelers)
- 3 tegen 3 tegen 2 (bij 8 spelers)
- 3 tegen 3 tegen 3 (Bij 9 spelers)

Training 3



Techniekvorm: Dribbelen met scoren

Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 4 mini doelen



Uitleg:

Iedere speler heeft een bal bij deze vorm. De spelers dribbelen door het rechthoek, de trainer roept de spelers sprinten met bal naar het doel en scoren. Vervolgens gaan ze verder met dribbelen.

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.

Variant: Dribbelen/handeling met het chocoladebeen.

Spelvorm: Afpakkertje met veilige zone

Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 12 pionnen
- 10 ballen



Uitleg:

In het veld staan drie vierkanten. Iedere speler heeft een bal, behalve de twee afpakkers. Het is de bedoeling dat de spelers met bal van vierkant oversteken naar een ander vierkant. In de vierkanten zijn de spelers veilig. Als je bal is afgepakt dan ga je helpen met afpakken.

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren om niet stil te staan.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Varianten:

- Dribbelen/handeling met het chocoladebeen.
- Elke keer als je een nieuw vierkant bereikt heb je een punt. Als de bal afgepakt wordt sta je weer op 0 punten.



Afrondvorm: Afwerken na slalom, actie en zigzag

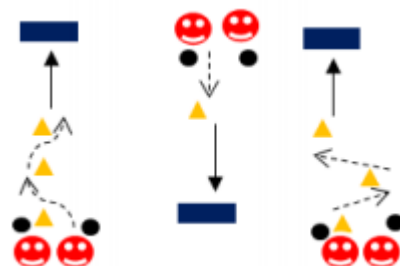
Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 7 pionnen
- 10 ballen

Uitleg:

Er zijn drie groepen die elk beginnen bij een eigen oefening. Als je hebt geschoten pak je het volgende parcours. De eerste is een slalomparcours, bij het tweede parcours maak je een actie bij de pion en schiet je daarna op doel en het laatste parcours is een zigzagparcours.



Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Houdt de bal dicht bij je voet/kijk over de bal heen.

Variant: Schieten met je chocoladebeen.

Partijvorm: Aanval tegen verdediging

Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen



Uitleg:

Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien. Bij een groter aantal spelers 5:5 / 6:6 op een groter veld.

Coachmomenten:

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

Training 4



Techniekvorm: Dribbelen en kaatsen

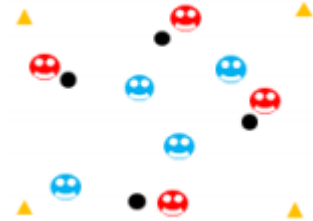
Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

Uitleg:

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 de spelers van rol.



Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant: Dribbelen met je chocoladebeen.

Spelvorm: Overloopspel

Veldafmeting: 20m x 12m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

Uitleg:

Alle spelers, behalve de afpakker, hebben bij deze spelvorm een bal. De spelers met bal starten allen op de zijlijn van het vierkant. Op het teken van de trainer proberen de spelers over te steken. De afpakker probeert dit echter te voorkomen. Wordt de bal afgepakt dan gaat de speler de afpakker helpen. Is iedereen overgestoken (of de bal kwijt) dan begint de volgende ronde. Degene die overblijven proberen dan weer naar de overkant over te steken, net zolang totdat iedereen af is. Bij 5 of meer spelers starten met twee afpakkers.



Coachmomenten:

- Iedereen blijft dribbelen, ook als iemand niet achter deze speler aanzit.
- Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren
- Bal kort aan de voet houden, ogen vooruit
- Laat de spelers trucjes gebruiken
- Gebruik zo veel mogelijk vaardigheden



Afrendvorm: Afwerken met actie

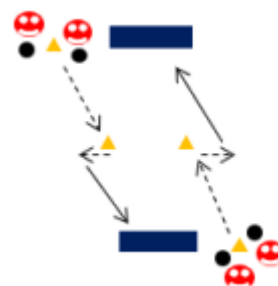
Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

Uitleg:

De spelers van de twee groepen starten tegelijkertijd met een dribbel naar de pionnen en leggen vervolgens de bal klaar om op doel te schieten. Spelers moeten hierbij zoveel mogelijk in de hoeken proberen te schieten. Bij 10 of meer spelers de organisatie dubbel uitzetten.



Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- Zoek een hoek met het schieten.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.

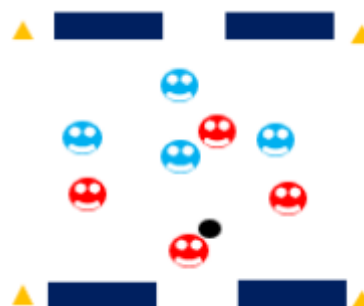
Variant: Met chocoladebeen schieten.

Partijvorm: Vier tegen vier met vier doelen

Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 minidoelen



Uitleg:

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden en er kan gescoord worden door de twee doelen aan de buitenkant. Bij een groter aantal spelers 5:5 / 6:6 in een grotere ruimte.

Coachmomenten:

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

Variant: Scoren met chocoladebeen of uit een voorzet geeft dubbele punten.

Training 5



Techniekvorm: X-vorm

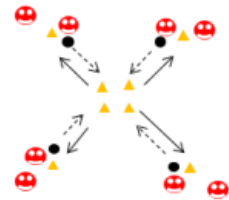
Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Uitleg:

Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion terug naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant. Bij een grote groep een extra vorm uitzetten.



Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: Schieten/actie met het chocoladebeen.

Spelvorm: Afpakkertje met veilige zone

Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 12 pionnen
- 10 ballen

Uitleg:

In het veld staan drie vierkanten. Iedere speler heeft een bal, behalve de twee afpakkers. Het is de bedoeling dat de spelers met bal van vierkant oversteken naar een ander vierkant. In de vierkanten zijn de spelers veilig. Als je bal is afgepakt dan ga je helpen met afpakken.



Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren om niet stil te staan.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: Dribbelen/handeling met het chocoladebeen.

Afrondvorm: Afwerken met één tegen één duel

Veldafmeting: 20m x 15m

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Uitleg:

De aanvaller probeert langs de verdediger te gaan en schiet daarna op doel. De aanvaller wordt verdediger en op dat moment start de tweede groep. Hier probeert ook de aanvaller langs de verdediger te komen. Bij 10 spelers of meer de organisatie dubbel uitzetten.

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren om niet stil te staan.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Maak een mooie actie.

Variant: Dribbelen/handeling met het chocoladebeen



Partijvorm: Drie tegen drie plus twee

Veldafmeting: 15m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (3 blauw, 3 rood, 2 paars)

Uitleg:

Bij deze oefening wordt een overtalsituatie gecreëerd. De kameleons (paars) zijn bij de balbezittende partij. Je kan scoren door de bal over de lijn van de tegenstander te dribbelen. Bij meer spelers uitbreiden naar 4 tegen 4 met 2 extra spelers bij balbezit. In dat geval veld groter maken.

Coachmomenten:

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



Training 6



Techniekvorm: X-vorm

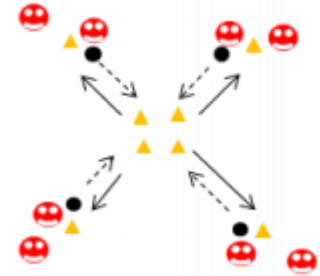
Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Uitleg:

Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion terug naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.



Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Varianten:

- Schieten/actie met het chocoladebeen.
- In plaats van te schieten naar je eigen pion, schieten naar de pion tegenover je (let op botsingen).

Spelvorm: één tegen één lijnvoetbal

Veldafmeting: 12m x 12m per veldje

Materialen:

- 10 pionnen
- 1 bal per veld

Uitleg:

Er staat een verdediger in het midden. De aanvaller komt op hem aflopen en probeert er links of rechts langs te gaan. Als de verdediger hem tegenhoudt wordt hij aanvaller en de aanvaller wordt verdediger. Na een minuut wordt er gewisseld van tegenstander.



Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet, ogen vooruit.
- Vertel welke actie gemaakt kan worden.

Variant: Alleen dribbelen/actie maken met je linker been.

Afrondvorm: Afwerken met slalom, actie en zigzag

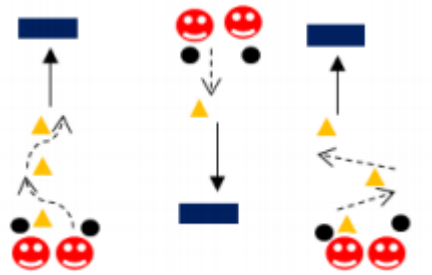
Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 7 pionnen
- 10 ballen

Uitleg:

Er zijn drie groepen die elk beginnen bij een eigen oefening. Als je hebt geschoten pak je het volgende parcours. De eerste is een slalomparcours, bij het tweede parcours maak je een actie bij de pion en schiet je daarna op doel en het laatste parcours is een zigzagparcours.



Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Houdt de bal dicht bij je voet/kijk over de bal heen.

Variant: Schieten met je chocoladebeen.

Partijvorm: Vier tegen vier plus één

Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen



Uitleg:

Bij deze partijvorm wordt er gespeeld met een kameleon. De kameleon is bij de partij in balbezit.

Coachmomenten:

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

Training 7



Techniekvorm: Dribbelen met acties

Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 9 pionnen
- 10 ballen

Uitleg:

Alle spelers hebben een bal. De spelers dribbelen door het vierkant en proberen de pionnen (paars) te ontwijken. Tegelijkertijd maken de spelers acties. Raak je een pionnetje dan heb je een strafpunt. Belangrijk bij deze oefening is dat de kinderen altijd blijven dribbelen en niet stil gaan staan.



Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ hoofd omhoog

Variant: dribbelen/handelingen met chocoladebeen.

Spelvorm: Twee tegen twee lijnvoetbal

Veldafmeting: 15m x 15m (2 tegen 2) en 20m x 15m (3 tegen 3)

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

Uitleg:

In deze wordt er 2:2 of 3:3 gespeeld. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten. Bij 8 spelers of meer de organisatie dubbel uitzetten.



Coachmomenten:

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

Afrondvorm: Afwerken na één tegen één duel

Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

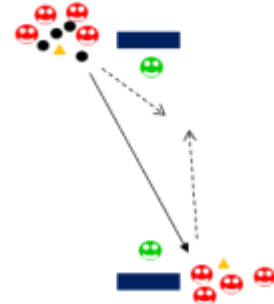
Uitleg:

De verdediger speelt de aanvaller in de voeten. De aanvaller maakt een actie en scoort. Als het mislukt kan de verdediger scoren. Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde. Bij een grote groep de organisatie dubbel uitzetten (Eventueel met kleine doelen).

Coachmomenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de man voor je als verdediger zijnde.

Variant: Met chocoladebeen schieten/handeling.



Partijvorm: Vier tegen vier

Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Uitleg:

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Bij een groter aantal spelers 5:5 / 6:6 in een grotere ruimte.

Coachmomenten:

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

Variant: Scoren met chocoladebeen of uit een voorzet geeft dubbele punten.



Training 8



Techniektraining: Dribbelestafette

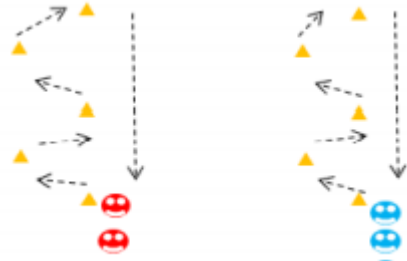
Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Uitleg:

De estafette slalom. Elke groep heeft een eigen slalom parcours waardoor gedribbeld moet worden met de bal. Als de speler voor jou weer terug is bij de beginpion dan mag je starten. Kleine aantallen per parcours (liefst 2 spelers).



Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

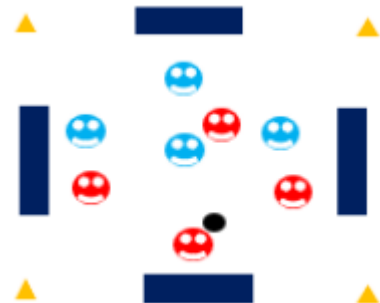
Variant: Dribbelen/handeling met het chocoladebeen en/of een schot naar de volgende speler toevoegen.

Spelvorm: Scoorspel

Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 10 ballen
- 4 mini doelen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van een andere kleur)



Uitleg:

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.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man

Varianten:

- Trainer kan de bal hoog spelen.
- Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.



Afrondvorm: Afwerken met één tegen één duel

Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 1 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

Uitleg:

De trainer (staat bij de pion) speelt de bal in. Een speler van rood en een speler van blauw strijden om de bal en proberen te scoren. Als het duel te lang duurt aangeven dat het nog een paar seconde duurt om rijvorming te voorkomen. Bij een grote groep de organisatie dubbel uitzetten.



Coachmomenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Maak een mooie kapbeweging of handeling.
- Snel scoren als de kans er is.

Variant:

- Trainer speelt de bal hoog
- 2x2 spelen

Partijvorm: Vier tegen vier met vier doelen

Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 pupillendoelen



Uitleg:

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt. Bij een groter aantal spelers 5:5 / 6:6 in een grotere ruimte.

Coachmomenten:

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

Training 9



Techniekvorm: Dribbelvaardigheid

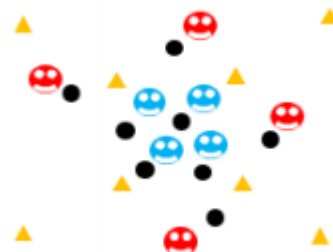
Veldafmeting: 25m x 25m

Materialen:

- 8 pionnen per veld
- 8 ballen

Uitleg:

Deze oefening is bedoeld voor het verbeteren van de dribbelvaardigheid. Maak een klein en een groter vierkant. Op een bepaald teken gaan ze van het ene naar het andere vierkant dribbelen. Maak er een wedstrijd van: Om de hoek pionnen lopen of mensen zonder bal in het grote vierkant plaatsen (verdedigers).



Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: Dribbelen/handeling met het chocoladebeen

Spelvorm: Oversteekspel

Veldafmeting: 25m x 10 a 15m

Materialen:

- 8 pionnen per veld
- 6 ballen

Uitleg:

Deze oefening verbetert het dribbelen met weerstand. De spelers dribbelen van A naar C of van C naar A. Als de bal wordt afgepakt door de verdediger, word hun functie omgewisseld.

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: Dribbelen/handeling met het chocoladebeen





Afrendvorm: Afwerken met slalom

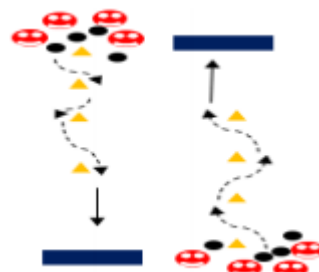
Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 14 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

Uitleg:

Maak twee groepen. Via een slalom ronden de spelers af op doel. Wie scoort 1 punt. Wie een van de pionnen (3 totaal) in het doel omschiet 2 extra punten. Bij een grote groep een parcours toevoegen.



Coachmomenten:

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

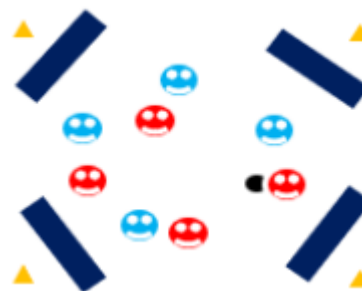
Variant: Met chocoladebeem schieten/handeling.

Partijvorm: Vier tegen vier met vier doelen

Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 pupillendoelen



Uitleg:

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt. Bij een groter aantal spelers 5:5 / 6:6 in een grotere ruimte.

Coachmomenten:

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

Training 10



Techniekvorm: Dribbelen met acties

Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

Uitleg:

Alle spelers hebben een bal. Op bepaalde tekens worden handelingen gedaan door de spelers (1 staat bijvoorbeeld voor binnenkant kap, 2 voor buitenkant kap, 3 voor bal op de voet, etc.). Belangrijk bij deze oefening is dat de kinderen altijd blijven dribbelen en niet stil gaan staan.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ hoofd omhoog

Variant: Dribbelen/handelen met chocoladebeen.



Spelvorm: Afpakkertje

Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 10 ballen

Uitleg:

Alle spelers, behalve de afpakker, hebben bij deze spelvorm een bal. De spelers met bal dribbelen in het vierkant en proberen hun bal te beschermen. De afpakker probeert de bal af te pakken en weg te schieten. Als dit gelukt is gaat de speler van wie de bal is afgepakt meehelpen. Belangrijk is dat de spelers niet stilstaan maar in beweging blijven. Bij meer dan 5 spelers starten met 2 afpakkers.

Coachmomenten:

- Iedereen blijft dribbelen, ook als iemand niet achter hem/haar aanzit.
- Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet, ogen vooruit.

Variant: Alleen dribbelen met je linker been.





Afrondvorm: Afwerken na opendraaien

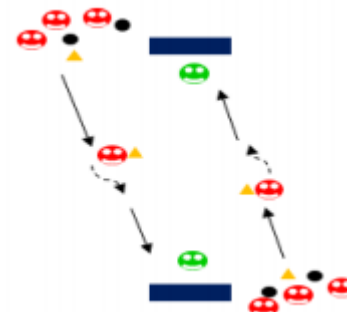
Veldafmeting: tussen de beginpion en het doel 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

Uitleg:

De speler met de bal speelt de spits in op het rechterbeen. De spits draait vervolgens open, dribbelt met de bal en schiet op doel. Bij een grote groep een extra doel toevoegen of de organisatie dubbel uitzetten (eventueel met kleine doelen).



Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen.

Varianten:

- Opendraaien met buitenkant van de voet
- Inspelen kaatsen wegdraaien
- Afwerken met chocoladebeen
- Bal door de lucht inspelen
- Verdediger achter de opendraaiende speler

Partijvorm: Vier tegen vier plus één

Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Uitleg:

Bij deze partijvorm wordt er gespeeld met een kameleon. De kameleon is bij de partij in balbezit.



Coachmomenten:

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

Training 11

Techniekvorm: Dribbelvaardigheid

Veldafmeting: 25m x 25m

Materialen:

- 8 pionnen per veld
- 8 ballen

Uitleg:

Op een bepaald teken gaan ze van het ene naar het andere vierkant dribbelen. Maak er een wedstrijd van: Om de hoek pionnen lopen of verdedigers toevoegen.

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: Dribbelen/handeling met het chocoladebeen



Spelvorm: Dribbel en inspelen

Veldafmeting: 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

Uitleg:

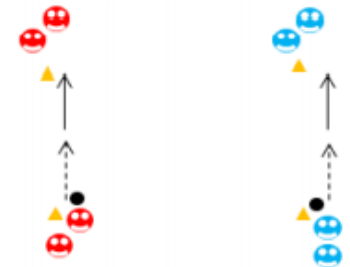
De spelers met bal dribbelen en paar stappen en spelen dan de speler aan de overkant in. Vervolgens lopen zij door naar de pion. De spelers die de bal aangespeeld hebben gekregen, dribbelen op hun buurt een paar stappen in en passen naar de speler bij de andere pion, etc.

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Varianten:

- Gebruik van het chocoladebeen
- Vrije keuze voor de speler
- Aannemen, dribbelen en spelen
- Aannemen en spelen
- Directspel





Afrondvorm: Afwerken met actie

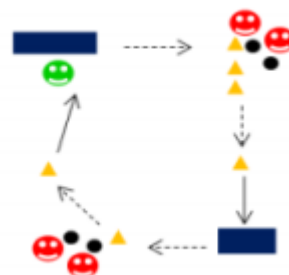
Veldafmeting: 20m x 10m

Materialen:

- 6 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel, 1 mini doel

Uitleg:

De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper. De speler van groep 1 dribbelt met de bal naar de eerste pion en doet daar een handeling (bijvoorbeeld draaien of een trucje etc.) en schieten vervolgens op doel. De speler van groep 2 slalomt door de pionnen en dribbelt daarna naar de pion om vervolgens een handeling te doen en daarna op doel te schieten. Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten (stroomvorm). Bij een grote groep een extra parcours toevoegen.



Coachmomenten:

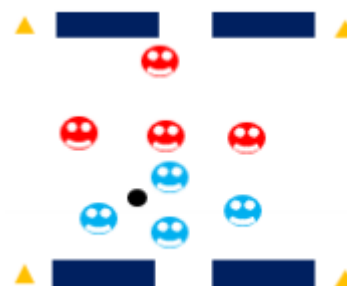
- Doe de handeling bij desbetreffende pion goed.
- Houd de bal kort bij je.
- Zorg dat de oefening niet te lastig word dus niet te grote afstanden.
- Blijf stimulerend/motiverend.

Partijvorm: Vier tegen vier met vier doelen

Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 pupillendoelen



Uitleg:

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt. Bij een groter aantal spelers bijvoorbeeld 5:5 in een grotere ruimte.

Coachmomenten:

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

Training 12



Techniekvorm: Dribbelen en drijven

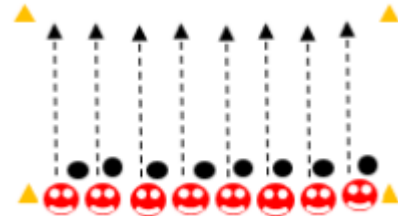
Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

Uitleg:

Iedere speler heeft een bal en begint op de zijlijn. Doordat iedere speler een bal heeft staan de spelers zo min mogelijk stil en hebben ze zoveel mogelijk handelingen met de bal. Op het teken van de coach dribbelen de spelers met de bal naar de andere lijn en dribbelen met de bal terug.



Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Voor de lijn iets afremmen.

Varianten:

- Pass de bal heen en dribbel terug (eventueel ook dubbel of omgedraaide volgorde)
- Alles met chocoladebeen of in wedstrijdvorm.

Spelvorm: Estafette

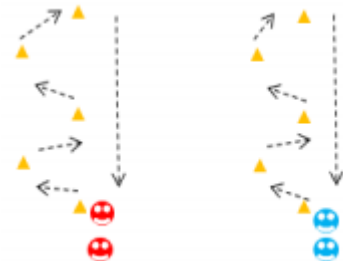
Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Uitleg:

De estafette slalom. Elke groep heeft een eigen slalom parcours waardoor gedribbeld moet worden met de bal. Als de speler voor jou weer terug is bij de beginpion dan mag je starten. Per tweetal een parcours.



Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: Dribbelen/handeling met het chocoladebeen en/of een schot naar de volgende speler toevoegen.



Afrendvorm: Afwerken met kaats

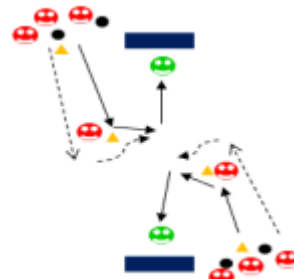
Veldafmeting: 16m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

Uitleg:

Speel de bal in op de speler bij de pion. Loop om deze speler heen. Hij/zij legt hem klaar en jij maakt af. De kaatser haalt de bal. De schieter gaat kaatsen. Bij een grote groep een extra doel toevoegen.



Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.

Variant: Met chocoladebeen schieten.

Partijvorm: Twee tegen twee met minidoelen

Veldafmeting: 14m x 15m (2 tegen 2) en 20m x 15m (3 tegen 3)

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- Minimaal 1 bal per veld
- 2 mini doelen (indien niet aanwezig lijnvoetbal)
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers



Uitleg:

In deze partijvorm wordt er 2:2 of 3:3 gespeeld. Belangrijk bij deze partijvorm is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten. Bij 8 of meer spelers de organisatie dubbel uitzetten.

Coachmomenten:

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

Training 13



Techniekvorm: Dribbelkoning

Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen

Uitleg:

Alle spelers, behalve de afpakkers, hebben bij deze vorm een bal. De spelers met bal dribbelen in het vierkant en proberen hun bal te beschermen. De afpakkers proberen de bal af te pakken. Als dit gelukt is dan gaat speler die de bal kwijt is afpakken en de afpakker neemt de bal nu mee en gaat dribbelen. Belangrijk is dat de spelers niet stilstaan maar in beweging blijven.



Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan.
- Bal kort aan de voet.

Variant: Dribbelen met chocoladebeen.

Spelvorm: King of the court

Veldafmeting: 12m x 12m per veld

Materialen:

- 10 pionnen
- 1 bal per veld

Uitleg:

Er staat een verdediger in het midden. De aanvaller komt op hem aflopen en probeert er links of rechts langs te gaan. Als de verdediger hem tegenhoudt wordt hij aanvaller en de aanvaller wordt verdediger. De winnaars schuiven op naar het winnaarsvak, verliezers naar het verliezersvak.



Coachmomenten:

- Gefocust een actie maken voor links en rechts.
- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet, ogen vooruit.
- Vertel welke actie gemaakt kan worden.

Variant: Alleen dribbelen/actie maken met je linker been.

Afrondvorm: Afwerken na één tegen één duel

Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

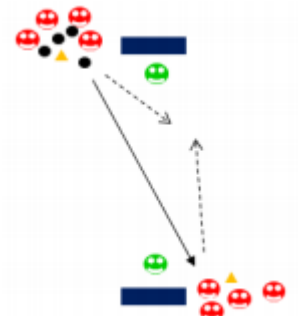
Uitleg:

De verdediger speelt de aanvaller in de voeten. De aanvaller maakt een actie en scoort. Als het mislukt kan de verdediger scoren. Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde. Bij een grote groep een extra doel toevoegen / de organisatie dubbel uitzetten.

Coachmomenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de man voor je als verdediger zijnde.

Variant: Met chocoladebeem schieten/handeling.



Partijvorm: Aanval tegen verdediging

Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

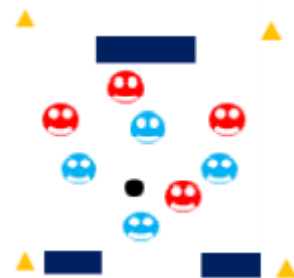
- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen

Uitleg:

Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien. Bij een groter aantal spelers bijvoorbeeld 5:5 spelen in een grotere ruimte.

Coachmomenten:

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



Training 14



Techniekvorm: Dribbelen en aanbieden

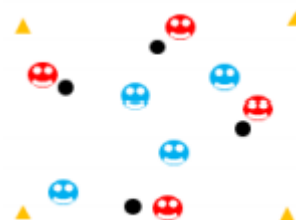
Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

Uitleg:

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.



Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant: Dribbelen of inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm: Mikspel

Veldafmeting: 10m x 10m per veld

Materialen:

- 10 ballen



Uitleg:

Dit is het mikspel. Maak tweetallen en ga tegenover elkaar staan. Wie door het poortje schiet heeft een punt. Als de bal de paal raakt dan is het geen punt. Gebruik hiervoor grote pionnen.

Coachmomenten:

- Standbeen recht naast de bal.
- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Lichaam niet te ver achterover.
- Bal raken met de binnenkant.

Varianten:

- Schieten met het chocoladebeen.
- Poortje vergroten / verkleinen
- Spelers mogen schieten vanuit een dribbel
- Spelers mogen niet meer dribbelen
- Wie haalt het eerst 3 punten?
- Wie scoort de meeste punten in 3 minuten?



Afrendvorm: Afwerken met één tegen één duel

Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 1 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

Uitleg:

De trainer (staat bij de pion) speelt de bal in. Een speler van rood en een speler van blauw strijden om de bal en proberen te scoren. Als het duel te lang duurt aangeven dat het nog een paar seconde duurt om rijvorming te voorkomen. Bij een grote groep een extra organisatie uitzetten.



Coachmomenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Maak een mooie kapbeweging of handeling.
- Snel scoren als de kans er is.

Varianten:

- Trainer speelt de bal hoog
- 2x2 spelen

Partijvorm: Twee tegen twee met vier minidoelen

Veldafmeting: 14m x 10m (2 tegen 2) en 16m x 12m (3 tegen 3)

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- 4 mini doelen per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers



Uitleg:

In deze partijvorm wordt er 2:2 of 3:3 gespeeld. De partijen kunnen scoren door in een van de doelen (indien er niet genoeg doelen zijn kan dit ook met pionnen) te scoren. Belangrijk bij deze partijvorm is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten. Bij een grote groep, 11 of meer spelers, kiezen voor 3 tegen 3 tegen 3 en het veld vergroten.

Coachmomenten:

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

Bij meer spelers kiezen voor:

- 2 tegen 2 tegen 2 + Kameleon bij balbezit (bij 7 spelers)
- 3 tegen 3 tegen 2 (bij 8 spelers)
- 3 tegen 3 tegen 3 (bij 9 spelers)

Training 15



Techniekvorm: Dribbelen met verdedigers

Veldafmeting: 25m x 10 a 15m

Materialen:

- 8 pionnen per veld
- 6 ballen



Uitleg:

Deze oefening verbetert het dribbelen met weerstand. De spelers dribbelen van A naar C of van C naar A. Als de bal wordt afgepakt door de verdediger, word hun functie omgewisseld.

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: Dribbelen/handeling met het chocoladebeen

Spelvorm: Twee tegen twee lijnvoetbal

Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers



Uitleg:

In deze spelvorm wordt er 2:2 lijnvoetbal gespeeld. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten. Bij 8 of meer speler de organisatie dubbel uitzetten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.



Afrendvorm: Afwerken met slalom

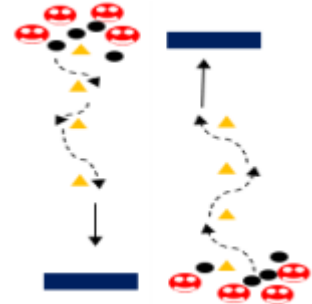
Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 14 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

Uitleg:

Maak twee groepen. Via een slalom rond de pionnen af op doel. Wie scoort 1 punt. Wie een van de pionnen (3 totaal per doel) in het doel omschiet 2 extra punten. Bij een grote groep een extra parcours toevoegen.



Coachmomenten:

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

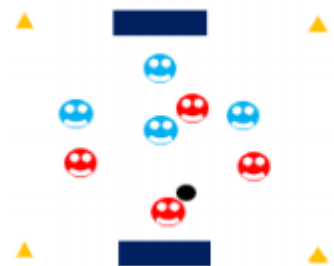
Variant: Met chocoladebeen schieten/handeling.

Partijvorm: Vier tegen vier

Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen



Uitleg:

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Bij een groter aantal spelers bijvoorbeeld 5:5 spelen in een grotere ruimte.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: Scoren met chocoladebeen of uit een voorzet geeft dubbele punten.

Training 16



Techniekvorm: X-vorm

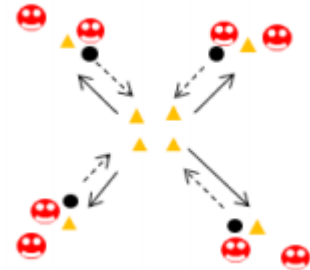
Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Uitleg:

Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion terug naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.



Coachmomenten:

- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: Schieten/actie met het chocoladebeen.

Spelvorm: Dribbel en inspelen

Veldafmeting: 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

Uitleg:

De spelers met bal dribbelen en paar stappen en spelen dan de speler aan de overkant in. Vervolgens lopen zij door naar de pion. De spelers die de bal aangespeeld hebben gekregen, dribbelen op hun buurt een paar stappen in en passen naar de speler bij de andere pion, etc.



Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Varianten:

- Gebruik van het chocoladebeen
- Vrije keuze voor de speler
- Aannemen, dribbelen en spelen
- Aannemen en spelen
- Directspel



Afrendvorm: Afwerken na opendraaien

Veldafmeting: tussen de beginpion en het doel 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

Uitleg:

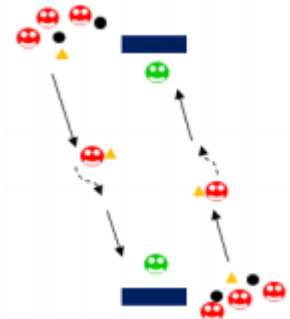
De speler met de bal speelt de spits in op het rechterbeen. De spits draait vervolgens open, dribbelt met de bal en schiet op doel. Bij een grote groep een extra doel tegen.

Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen.

Variant:

- Opendraaien met buitenkant van de voet
- Inspelen kaatsen wegdraaien
- Afwerken met chocoladebeen
- Bal door de lucht inspelen



Partijvorm: Vier tegen vier met vier doelen

Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 pupillendoelen

Uitleg:

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt. Bij een groter aantal spelers bijvoorbeeld 5:5 spelen in een grotere ruimte.



Coachmomenten:

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