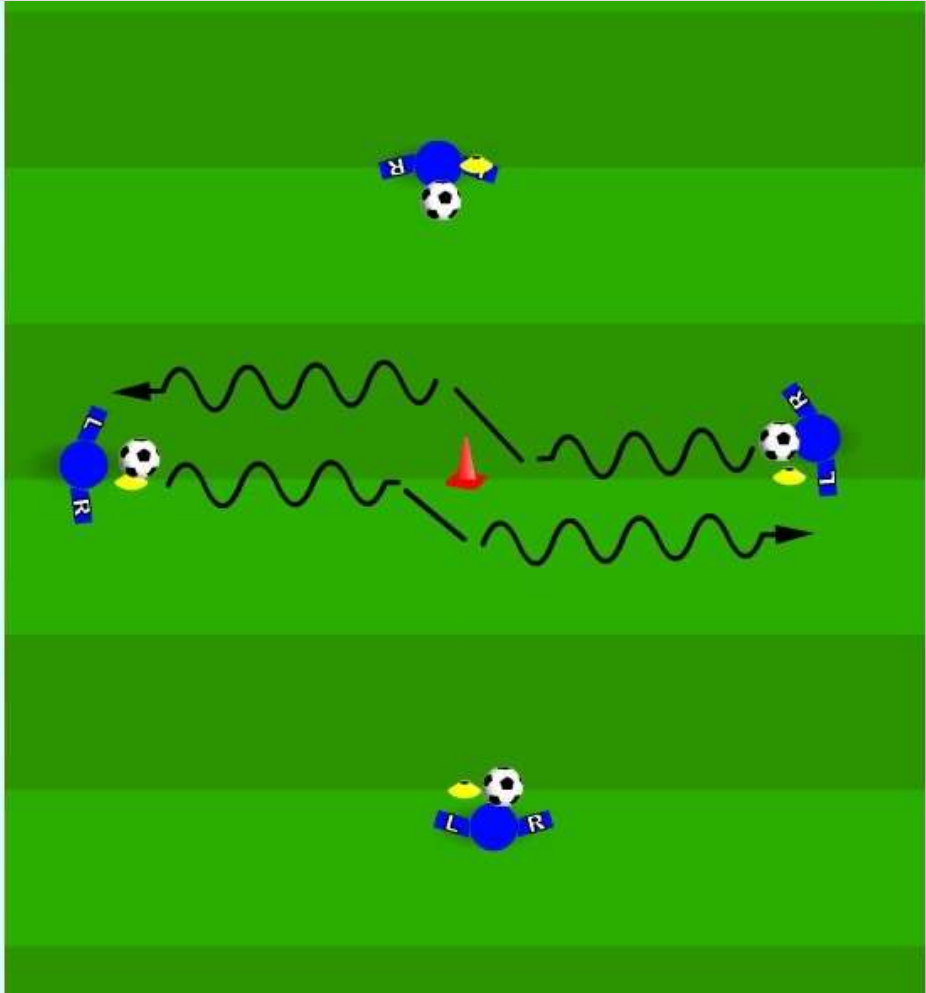




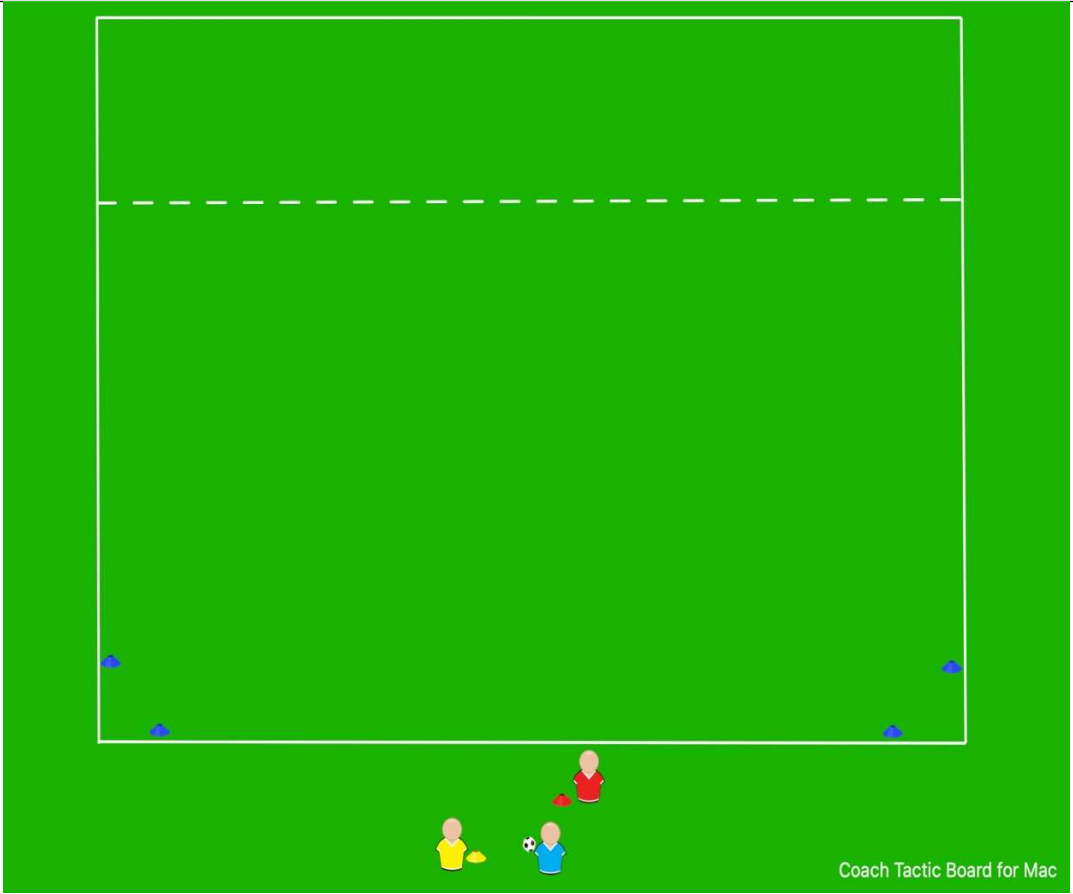
Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
THEMA: Kappen en draaien als Daniëlle en Frenkie		Begin elke training met een gesprek met de spelers: - Wie weet wie Daniëlle van de Donk is? Waar speelt zij? - Wie weet wie Frenkie de Jong is? Waar speelt hij? - Doorloop de punten van het kaartje en stel vragen aan de spelers: 1. Wie weet wat een kap is? (voor laten doen) 2. Vragen stellen of ze snappen wat er bedoeld wordt. - Vervolgens start je met de eerste oefening.	AFSLUITING VAN DE TRAINING: - Heb je plezier gehad vandaag? - Welk onderdeel van het kaartje ging al goed bij jou? - Welk onderdeel wil je graag nog beter leren doen?

Thom Bleijerveld
TJC Sporting '70

Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
UITLEG VAN DE TRAINING OEFEENVORM 1: Warming up OEFEENVORM 2: 1-tegen-1 wegdraaien OEFEENVORM 3: 1-tegen-1 pionnenspel EINDPARTIJ		Oefenvorm 1: In de warming-up leren de spelers een schijnbeweging onder de knie te krijgen, zodat ze die later onder weerstand kunnen toepassen. Oefenvorm 2: In deze oefenvorm leren de spelers om weg te draaien van een verdediger in hun rug. Oefenvorm 3: In deze vorm proberen de spelers met kap- en draaibewegingen om zoveel mogelijk pionnen heen te dribbelen. EINDPARTIJ	COACHING - Leg in Jip en Janneke taal uit wat de bedoeling is van de oefening. - Geef de spelers een voorbeeld, zodat ze ZIEN wat de bedoeling is van de oefening. - Geef ieder individu feed forward, feedback en tips. AFSLUITING VAN DE TRAINING: - Heb je plezier gehad vandaag? - Welk onderdeel van het kaartje ging al goed bij jou? - Welk onderdeel wil je graag nog beter leren doen?

Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
Oefenvorm 1 Warming-up Duur: 10 minuten Grootte: Afstand tot middelste pion = 6 meter Benodigdheden: - Genoeg ballen - Genoeg pionnen		- Speler tegenover elkaar starten tegelijk met dribbelen. - Als ze bij de pion komen, zetten ze de beweging in. - Daarna mogen de volgende twee spelers beginnen. - Deze training doen we de overstap (zie video's). BELANGRIJK: - Het gaat hier niet om de snelheid. De spelers spelen dus geen wedstrijdje tegen elkaar. - Eerst moet de uitvoering goed zijn. Als het nodig is kun je de spelers de beweging eerst op hun plek laten oefenen.	COACHING - Leg in Jip en Janneke taal uit wat de bedoeling is van de oefening. - Geef de spelers een voorbeeld, zodat ze ZIEN wat de bedoeling is van de oefening. - Geef ieder individu feed forward, feedback en tips. Level 1: Overstap buitenkant voet https://youtu.be/NEsjKaR1xPg Level 2: Overstap binnenkant voet https://youtu.be/VZ0C2WL7VS4



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
Oefenvorm 2 1-tegen-1 wegdraaien Duur: 15 minuten Grootte: Breedte: 12 meter Lengte: 15-20 meter Benodigdheden: - Genoeg ballen - Pionnen		- De trainer (blauw) speelt de bal in de loop van de rode aanvaller het veld in. - De gele verdediger begint met 3 meter achterstand en mag achter de verdediger aan rennen als de bal ingespeeld is. - De aanvaller moet eerst over de stippellijn gedribbeld zijn, voordat hij/zij mag scoren. - Als dit gelukt is, mag de rode aanvaller scoren met een dribbel door 1 van de 2 blauwe poortjes. - Als de gele verdediger de bal afpakt, mag hij/zij ook scoren met een dribbel door één van de poortjes. - Na afloop wisselen de spelers van rijtje.	Moedig de kinderen aan in Jip en Janneke taal: COACHING Onder 8 & Onder 9: - Leg in Jip en Janneke taal uit wat de bedoeling is van de oefening. - Geef de spelers een voorbeeld, zodat ze ZIEN wat de bedoeling is van de oefening. - Let in je coaching op de onderdelen die op de speelkaart staan. Coach dus op: 1. Het kappen van de bal 2. Het over de bal heen kijken 3. Het draaien richting de ruimte 4. Het versnellen.



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
Oefenvorm 3 1-tegen-1 poortjesspel Duur: 15 minuten Grootte: Breedte: 15 meter Lengte: 15 meter Benodigdheden: - Genoeg ballen - Pionnen - 2 kleine doeltjes		- De blauwe verdediger speelt de bal naar de rode aanvaller. - De rode aanvaller probeert vervolgens om zo veel mogelijk pionnen heen te dribbelen. - De aanvaller mag pas scoren als hij/zij <u>minimaal</u> om 1 pion is gedribbeld. - De puntentelling werkt als volgt: Als de aanvaller om 1 pion is gedribbeld en scoort, is dit 1 punt. Als de aanvaller om 2 pionnen is gedribbeld en scoort, zijn dit 2 punten. Etc. (max 4 punten te verdienen) - Als de verdediger de bal afpakt mag hij/zij meteen scoren op 1 van de 2 kleine doeltjes. - Na afloop wisselen de spelers van rijtje.	Moedig de kinderen aan in Jip en Janneke taal: COACHING Onder 8 & Onder 9: - Leg in Jip en Janneke taal uit wat de bedoeling is van de oefening. - Geef de spelers een voorbeeld, zodat ze ZIEN wat de bedoeling is van de oefening. - Let in je coaching op de onderdelen die op de speelkaart staan. Coach dus op: 1. Het kappen van de bal 2. Het over de bal heen kijken 3. Het draaien richting de ruimte 4. Het versnellen.

Sporting 70 Academy

Thom Bleijerveld
TJC Sporting '70

TRAINING 11 O.8 & O.9



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
EINDPARTIJ	Je speelt een eindpartij op het veldje waar je eindigt.		