



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
THEMA: Kappen en draaien als Daniëlle en Frenkie	 Kappen en draaien als Daniëlle en Frenkie - Ik kijk over de bal heen - Ik gebruik de kapbeweging - Ik kap en draai richting de ruimte op het veld - Ik versnel na het kappen en draaien	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 de spelers snappen wat er wordt bedoeld - 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? VIDEO VOOR DE SPELERS: https://youtu.be/QHFnsXABKQk



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
UITLEG VAN DE TRAINING OEFENVORM 1: Warming up OEFENVORM 2: 1-tegen-1 OEFENVORM 3: 2-tegen-2 met 2 doelen. EINDPARTIJ	 Kappen en draaien als Daniëlle en Frenkie ⚽ Ik kijk over de bal heen ⚽ Ik gebruik de kapbeweging ⚽ Ik kap en draai richting de ruimte op het veld ⚽ Ik versnel na het kappen en draaien	Oefenvorm 1: Oefenvorm 1 is een warming-up waarbij de spelers schaven aan hun techniek Oefenvorm 2: Oefenvorm 2 is een vorm waarbij er veel richtingswisselingen zijn. Hierdoor kunnen de spelers de kap goed leren toepassen. Oefenvorm 3: In deze oefenvorm zit een impliciet element verwerkt, waardoor spelers gedwongen worden om over de bal heen te kijken en veel van richting te veranderen. EINDPARTIJ	Aanwijzingen 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: Lengte: 15 meter Breedte: 15 meter Benodigdheden: - Genoeg ballen - Genoeg pionnen		- De trainer maakt twee rijtjes. - Er wordt estafette gespeeld tussen de twee teams. - De spelers moeten drie keer een kapbeweging maken, waarna ze de bal overgeven aan hun teamgenoot. - Als de laatste speler weer terug is, zijn zij klaar. - Het team dat als eerste klaar is, heeft gewonnen. - Doe een aantal potjes.	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.



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
Oefenvorm 2 1-tegen-1 Duur: 15 minuten Grootte: Breedte: 8 meter Lengte: 12 meter Benodigheden: Genoeg ballen 2 kleine goaltjes Pionnen <i>Geen kleine goaltjes beschikbaar? Gebruik dan pionnen om een dribbelpoortje te maken.</i> -		Uitleg - Op signaal van de trainer speelt de rode verdediger de bal naar de blauwe aanvaller. - De aanvaller probeert de bal direct aan te nemen richting 1 van de 2 stippellijnen. - Als de aanvaller voorbij de stippellijn is, mag hij/zij scoren op het doeltje aan die kant. - De aanvaller mag van richting veranderen om aan de andere kant te scoren, maar zorg er als trainer voor dat dit niet te lang duurt. - Als de verdediger de bal afpakt, mag hij/zij ook scoren voorbij de stippellijn. TIPS: - Markeer de stippellijn met pionnen, zodat het duidelijk is voor de spelers wanneer ze mogen scoren. - Als het te moeilijk is voor de aanvallers om te scoren, kunnen de doeltjes dichterbij geschoven worden (in het plaatje dus verder naar links).	Aanwijzingen Moedig de kinderen aan in Jip en Janneke taal: 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. - 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. TIPS: - Gebruik in de coaching de termen die op de speelkaart staan. Alle aspecten van het kaartje komen in deze oefening terug. Kijk dus welke aspecten goed gaan, en welke aspecten beter kunnen. Zet er een tijdslimiet op voor de aanvaller. VB: binnen 10 – 15 seconde moet je op een doeltje hebben geschoten.



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
Oefenvorm 3 2-tegen-2 met 2 doelen Duur: 15 minuten Grootte: Breedte: 10-15 Lengte: 20-25 Benodigdheden: - Genoeg ballen - Twee doelen (2:1 of 5:2) LET OP: Als je een 5:2 doel gebruikt, zet dan ook een keeper in de doelen neer.		Uitleg - De trainer verdeelt de spelers en maakt twee teams. Er worden echter GEEN hesjes uitgedeeld. - Op het signaal van de trainer passt het rode team de bal naar het blauwe team. - Het blauwe team mag op beide goals scoren. Ze mogen de bal pas in het doel schieten op het moment dat ze voorbij de stippellijn zijn. De verdedigers proberen dit te voorkomen. - Als de verdedigers de bal hebben afgepakt, mogen zij ook scoren op één van de twee doeltjes. Impliciet: - Doordat de spelers geen hesjes aan hebben, worden ze gedwongen over de bal heen te kijken, om te zien wie hun teamgenoot is. Wedstrijdelement: - Als de verdedigers een tegendoelpunt krijgen, moeten zij terug naar het rijtje met verdedigers. De aanvallers mogen dan bij de aanvallers blijven.	Aanwijzingen 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. - 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. Tips: Zorg dat het tempo er goed in blijft zitten. Probeer, als de bal uit is of gescoord, ervoor te zorgen dat de volgende spelers al klaar staan om te beginnen.



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
EINDPARTIJ Afmeting: Lengte: 25-35 meter Breedte: 15-25 meter		- Maak twee gelijkwaardige teams. - Laat de kinderen partijen. - Uitbal is in dribbelen.	COACHING Focus in de coaching op de aandachtspunten van de speelkaart: 1. Het kappen van de bal 2. Het over de bal heen kijken 3. Het draaien richting de ruimte 4. Het versnellen. Als iemand één van de aspecten goed doet op het kaartje, benoem dit dan: “Goed de bal gekapt Jip.” “Goed over de bal heen gekeken Janneke” Et cetera.