



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
THEMA: Scoren als Vivianne en Memphis		Begin elke training met een gesprek met de spelers: - Wie weet wie Vivianne Miedema is? Waar speelt zij? - Wie weet wie Memphis Depay is? Waar speelt hij? - Waar zijn Vivianne en Memphis goed in? - Doorloop de punten van het kaartje en stel vragen aan de spelers. - 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?
UITLEG VAN DE TRAINING OEFENVORM 1:		Oefenvorm 1: In de warming-up gaan de spelers aan de slag met een skill-move. Doordat zij deze	COACHING - Leg in Jip en Janneke taal uit wat de bedoeling is van de oefening.



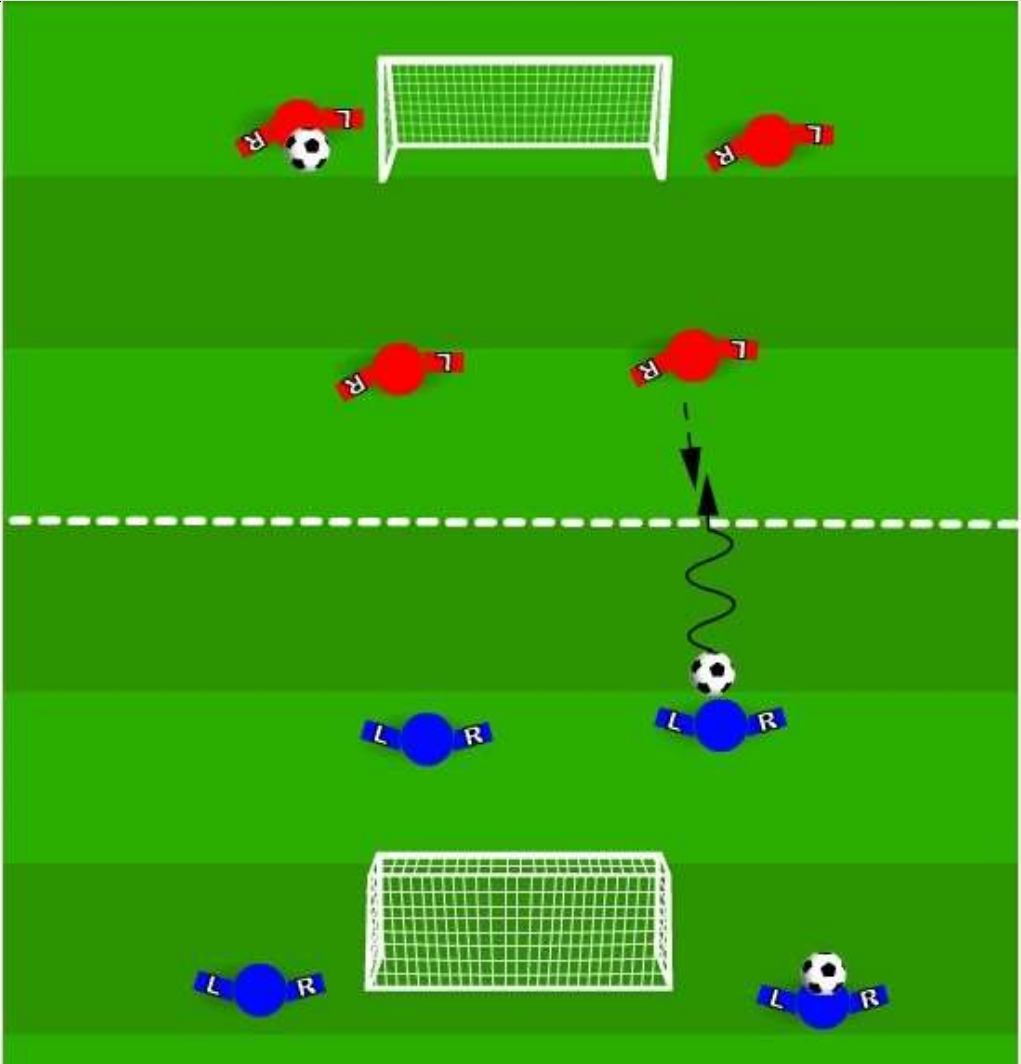
Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
Warming up OEFENVORM 2: Schieten van afstand OEFENVORM 3: 2-tegen-2 met keepers EINDPARTIJ		eerst onder de knie leren te krijgen, kunnen ze hem later onder weerstand toepassen. Oefenvorm 2: In deze oefenvorm gaan de spelers schieten van een bepaalde afstand. Als dit goed gaat, worden ze uitgedaagd om van steeds grotere afstand te schieten. Oefenvorm 3: In deze vorm spelen de spelers 2-tegen-2 met keepers, waarbij ze dubbele punten kunnen verdienen met afstandsschoten en schoten met het andere been. EINDPARTIJ	- 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 Duur: 5-10 minuten Grootte: 6-8 meter tot aan middelste pion. Benodigdheden: - Genoeg ballen - Genoeg pionnen		- Spelers tegenover elkaar starten met op elkaar afdribbelen. - Voordat ze bij de pion zijn zetten ze de Busquets skill-move in. - Daarna dribbelt de speler door naar de overkant. BELANGRIJK: - Het gaat hier niet om de snelheid. De spelers spelen dus geen wedstrijdje tegen elkaar. - Eerst moet de uitvoering goed zijn. Laat daarom de spelers, als het nodig is, eerst de beweging oefenen op de plek zelf.	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. - Geef ieder individu feedforward, feedback en tips. Level 1: Busquets skill-move naar rechts https://youtu.be/Pq66wkK5CyE Level 2 Busquets skill-move naar links https://youtu.be/Pq66wkK5CyE



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
Oefenvorm 2: Schieten van afstand Duur: 15 minuten Grootte: Afstand tot de goal: Rood = 6 meter Wit = 8 meter Blauw = 10 meter Geel = 12 meter Benodigdheden: - Pionnen - Ballen - E-goal		- Maak een rijtje op ongeveer 15 meter van de grote goal en zet een keeper neer. - De speler dribbelt naar de rode pionnen en schiet voor de denkbeeldige lijn op goal. - Scoren = 1pt, scoren met het andere been = 2pt. - Als de speler 3 punten heeft gehaald vanaf de rode pionnen, mag hij/zij door naar de volgende afstand. - Nu moet de speler dus schieten vanaf de witte pionnen. Als hij/zij hier ook 3 punten heeft gehaald, mag hij/zij door naar de blauwe pionnen, etc.	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. Ik plaats de bal in de hoek van de goal. 2. Ik schiet de bal met genoeg kracht. 3. Ik scoor nadat ik een actie heb gemaakt. 4. Ik scoor uit een voorzet (pass teamgenoot).

Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
Oefenvorm 3 2-tegen-2 met keepers Duur: 15 minuten Grootte: Breedte: 10-15 meter Lengte: 15-20 meter Benodigdheden: - Genoeg pionnen - Genoeg ballen - 2 E-goals Gebruik 2 kleine goaltjes als er geen E-goals beschikbaar zijn.		- Maak 2 teams (rood en blauw) en zet 2 keepers neer (<u>Let op: deze staan niet op de afbeelding</u>) - De trainer staat met de ballen naast het veld. - In het veld staan 2 spelers van rood tegen 2 spelers van blauw. Zij spelen een partijtje van 30 sec tegen elkaar. - Elke keer dat de bal uit is, speelt de trainer van de zijkant een nieuwe bal het veld in. - Als je scoort met een afstandsschot (van eigen helft) heb je 2 punten. Markeer de helft duidelijk met pionnen. - Scoren met je andere been is ook 2 punten waard. - Na 30 sec komen er nieuwe spelers het veld in. Tip: laat de spelers die buiten het veld staan te wachten alvast de ballen verzamelen.	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. Ik plaats de bal in de hoek van de goal 2. Ik schiet de bal met genoeg kracht 3. Ik scoor nadat ik een actie heb gemaakt. 4. Ik scoor uit een voorzet (pass teamgenoot).

Sporting 70 Academy

Thom Bleijerveld
TJC Sporting '70

TRAINING 15 08 & 09



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
EINDPARTIJ	Je speelt met je eigen team partijen, op het veldje waar je geëindigd bent.		