



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
THEMA: Scoren als Vivianne Miedema en Memphis Depay		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 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?



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
UITLEG VAN DE TRAINING OEFEENVORM 1: Warming-up OEFEENVORM 2: Afronden en keepen OEFEENVORM 3: Schuine 2-tegen-1 EINDPARTIJ		Uitleg Oefenvorm 1: In de warming-up gaan de spelers aan de slag met een skill-move. Doordat zij deze eerst onder de knie leren te krijgen, kunnen ze hem later onder weerstand toepassen. Oefenvorm 2: In deze oefenvorm kunnen spelers aan de slag gaan met de schiet-techniek. Er is een omschakel-element toegevoegd. Oefenvorm 3: Een schuine 2-tegen-1, waarbij spelers leren om snel te handelen en na een actie af te ronden. 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: 5-10 minuten Grootte: Breedte: 8 meter tot aan middelste pion. Benodigdheden: - Genoeg ballen - Genoeg pionnen		- Spelers tegenover elkaar starten met op elkaar af dribbelen. - Voordat ze bij de pion zijn zetten ze de Eriksen-sleep 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 kap 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 feed forward, feedback en tips. Level 1: Eriksen sleep naar links https://youtu.be/F0JV4XvuR24 Level 2: Eriksen sleep naar rechts https://youtu.be/l_fSYLt5PiQ



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
Oefenvorm 2: Afronden en keepen Duur: 15 minuten Grootte: Breedte 8-12 Lengte: 12-16 Benodigdheden: - Pionnen - Ballen - E-goal		- De trainer maakt twee teams. - De spelers gaan om en om in het rijtje staan. Speler Team 1, Speler team 2, Speler team 1 et cetera. - Op het signaal van de trainer start de vorm. De speler vooraan in de rij speelt de bal naar de trainer. De trainer kaatst, waarna de speler in 1x op doel schiet. - Als hij heeft geschoten sprint de speler naar het doel om te gaan keepen. - Als de bal geschoten is mag de volgende speler de trainer alweer aanspelen. Ook de trainer moet afronden en daarna keepen. Wedstrijdelement - Maak een wedstrijd. Het team dat als eerste 10 doelpunten maakt, wint. Na deze 10 doelpunten maak je twee nieuwe teams. - Enthousiasmeer het gebruik van het "andere" been: scoren met je andere been = 2 punten.	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: - Ik plaats de bal in de hoek van de goal - Ik schiet de bal met genoeg kracht - Ik scoor nadat ik een actie heb gemaakt. - Ik scoor uit een voorzet (pass teamgenoot).



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
Oefenvorm 3 Schuine 2-tegen-1 Duur: 15 minuten Grootte: Breedte: 15 meter Lengte: 20 meter Benodigdheden: - Genoeg pionnen - Genoeg ballen Een E-Goal		Bedoeling: - Op het signaal van de trainer dribbelt de aanvaller met bal richting de verdediger en start de 2-tegen-1. - De aanvallers moeten proberen de verdediger uit te spelen om zo te kunnen scoren. - De verdediger moet de bal afpakken. Regels: Als de verdediger de bal afpakt en hij gaat met zijn voet op de bal staan, is het spel afgelopen. Ook kan hij ervoor kiezen de bal naar zijn keeper te passen. Ook dan is het spel afgelopen.	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: - Ik plaats de bal in de hoek van de goal - Ik schiet de bal met genoeg kracht - Ik scoor nadat ik een actie heb gemaakt. - Ik scoor uit een voorzet (pass teamgenoot).



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
EINDPARTIJ Afmeting: Lengte: 25-35 meter Breedte: 15-25 meter		- De trainer maakt twee gelijkwaardige teams. - Deel het veld op in drie vakken. IMPLICIETE OPDRACHT: Als team mag je alleen scoren vanuit het laatste vak. Doelstelling impliciete opdracht: Door deze impliciete opdracht gaan spelers op zoek naar goede scoringskansen, waar vandaan ze beter kunnen scoren. Dit kan zowel via korte passes als via diepe passes. Laat de kinderen zelf ontdekken wat het beste werkt en waarom.	