

Trainingsprogramma 010

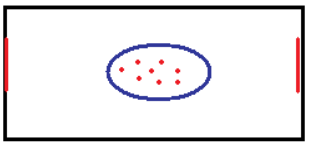


Inhoudsopgave

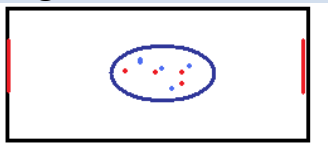
Training Nummer 1.....	3
Training Nummer 2.....	5
Training Nummer 3.....	7
Training Nummer 4.....	9
Training Nummer 5.....	11
Training Nummer 6.....	13
Training Nummer 7.....	15
Training Nummer 8.....	17
Training Nummer 9.....	19
Training Nummer 10	21
Training Nummer 11	23
Training Nummer 12	25
Training Nummer 13	27
Training Nummer 14	29
Training Nummer 15	31

Training Nummer 1

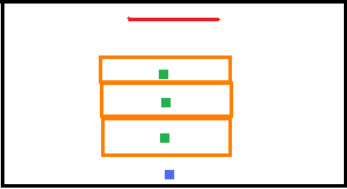
Warming-up

Groep: O10-pupillen	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeinigheid	Training Nr. 1 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. - Er wordt gedribbeld in de cirkel. - Als er wordt gefloten schiet je zo snel mogelijk in doel. - Je pakt daarna een bal en gaat weer verder met dribbelen.	Organisatie:  - Blauw cirkel - Rood zijn de spelers. - Rode lijnen zijn de doelen - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 9x - Pupillen doelen 2x Coach momenten: - Blijf motiveren/stimuleren. Variant: schieten met chocoladebeen. Variant: pionnen zijn extra punten waard

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Tikspel. - Maak twee tallen - 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	Organisatie:  - Rood en blauw zijn de spelers. - Rode lijn zijn de doelen. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 9x - Pupillen doelen 2x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. Variant: dribbel met je chocoladebeen.
---	---	---

Afrondvorm

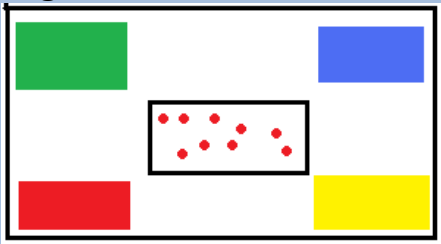
Inhoud/Methodiek= CL spel. • Om te scoren moet je drie verdedigers voorbij. • Verlies je de bal bij een verdediger, dan moet jij verdedigen.	Organisatie:  • Groen zijn de verdedigers. • Oranje vakken hier mogen de verdedigers afpakken. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 13x • Ballen 6x • Pupillen doel 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Maak een mooie actie, houd je snelheid • Variant: schiet met je chocoladebeen. • Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	--	---

Partijvorm

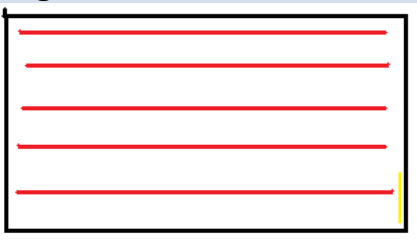
Inhoud/Methodiek= Partij spel met 1 doel. • Twee teams mogen scoren op een doel. • Dit kan je doen met veel varianten. • Denk aan: zoveel keer raken of alleen aan de ene kant.	Organisatie:  • Rode lijn: met pionnen uitgezet doel. • Rood speelt tegen blauw • Afmetingen 15m/20m.	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 3x • Hesjes blauw 5x Coach momenten:. • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Variant: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden. • Variant: aan een kant scoren
---	--	---

Training Nummer 2

Warming-up

Groep: O10-pupillen.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeinigheid	Training Nr. 2 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. - Alle spelers dribbelen in het zwarte vak. - De trainer noemt een kleur. - De spelers dribbelen naar dat vak en gaan daar dribbelen.	Organisatie:  - Kleuren zijn de vakken. - Rode stippen, de spelers - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 20x - Ballen 9x Coach momenten: - Blijf motiveren/stimuleren. Variant: Dribbelen met linkerbeen. Variant: pionnen zijn extra punten waard

Spelvorm

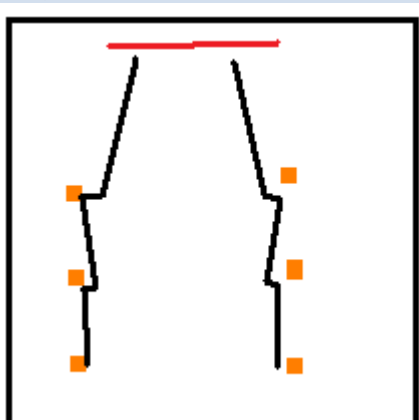
Inhoud/Methodiek= Lijnenspel. - Alle spelers een bal. - Ze moeten op een teken naar een lijn dribbelen. - Lijn 1 t/m 5. - Trainer geeft aan welke lijn welk nummer krijgt.	Organisatie:  - Rood zijn de lijnen. - Spelers beginnen op een van de lijnen. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 10x - Ballen 9x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. Variant: dribbel met je chocoladebeen. Variant: de laatste is af.
--	--	--

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= CL spel.

- Om te scoren moet je kaatsen met de mensen.
- Kaatser loopt altijd door.
- Ga van linker kant naar de rechterkant.

Organisatie:



- Oranje zijn de kaatsers
- Zwarte lijn is de loop/bal richting.
- Afmetingen 15m/15m

Materialen:

- Pionnen 13x
- Ballen 6x
- Pupillen doel 1x

Coach momenten:

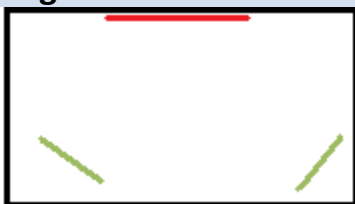
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Speel strak in
- **Variant: schiet met je chocoladebeen.**
- **Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= Partij spel met 2 schuine doelen

- Een team valt aan en de andere verdedigd uit.
- Als de verdedigende partij de bal heeft kan het scoren op de kleine doelen.
- De aanvallende partij op het grote doel.

Organisatie:



- Rode lijn: Pupillen doel
- Groen lijn: Mini doelen
- Rood speelt tegen blauw
- Afmetingen 15m/20m.

Materialen:

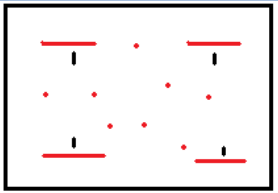
- Pionnen 6x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 5x
- Mini doelen 2x
- Pupillen doel 1x

Coach momenten:.

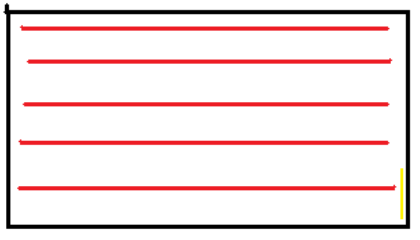
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- **Variant: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.**
- **Variant: aan een kant scoren**

Training Nummer 3

Warming-up

Groep: O10-pupillen.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeinigheid	Training Nr. 3 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. - Alle spelers dribbelen in het zwarte vak. - De trainer geeft een sein en de spelers schieten zo snel mogelijk op een doel.	Organisatie:  - Rode lijn zijn de doelen. - Zwart lijntje geeft de mogelijkheid aan. - Rode stippen, de spelers - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 9x - Mini doelen 4x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. Variant: Dribbelen met linkerbeen. Variant: pionnen zijn extra punten waard

Spelvorm

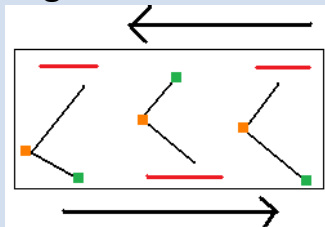
Inhoud/Methodiek= Lijnspeel. - Alle spelers zonder. - Ze moeten op een teken naar een lijn rennen. - Lijn 1 t/m 5. - Trainer geeft aan welke lijn welk nummer krijgt.	Organisatie:  - Rood zijn de lijnen. - Spelers beginnen op een van de lijnen. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 10x - Ballen 0x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Variant: dribbel met je chocoladebeen. Variant: de laatste is af.
---	--	--

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 3 Doelstroming

- Er zijn drie groepen die beginnen bij het groene vierkantje.
- Als je heb geschoten pak je het volgende parcours.
- Parcours: slalom, kap, handeling(BV: schaar), etc.
- Draai met de klok mee.

Organisatie:



- Groen zijn de begin punten
- Oranje zijn de pionnen halverwege.
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Afmetingen 15m/15m

Materialen:

- Pionnen 6x
- Ballen 9x
- Mini doelen 3x

Coach momenten:

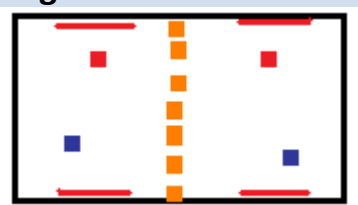
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Speel strak in
- **Variant: schiet met je chocoladebeen.**
- **Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 1x1 met mini doelen.

- Een speler speelt tegen een andere speler.
- Er kan gescoord worden op doel.
- Panna is extra punt

Organisatie:



- Rode lijn: mini doelen.
- Oranje is afbakening velden.
- Rood speelt tegen blauw
- Afmetingen 15m/20m.

Materialen:

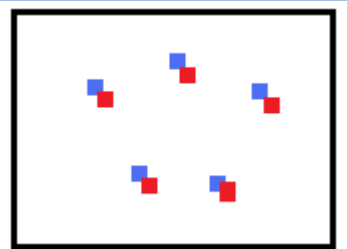
- Pionnen 20x
- Ballen 6x
- Hesjes blauw 4x
- Mini doelen 8x

Coach momenten:

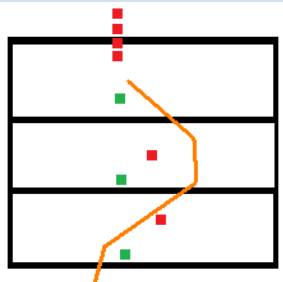
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- **Variant: Panna is extra punt**
- **Variant: aan een kant scoren**

Training Nummer 4

Warming-up

Groep: O10-pupillen.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeugheid	Training Nr. 4 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. • 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 van rol.	Organisatie:  • Blauw tegen rood • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf motiveren/stimuleren. • Variant: Dribbelen met linkerbeen.

Spelvorm

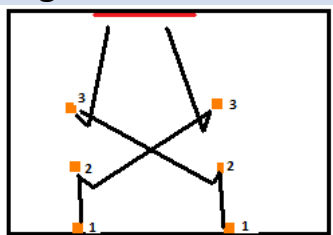
Inhoud/Methodiek= Overlooptje door drie vakken. • Probeer naar de overkant te lopen. • Er zijn drie verdedigers. • Als je bal wordt afgepakt dan ga je dat vak verdedigen in plaats van de oorspronkelijke verdediger.	Organisatie:  • Groen zijn de verdedigers • Rood zijn de aanvallers • Oranje lijn geeft een looplijn aan • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 16x • Ballen 6x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. • Bal kort aan je doet houden. • Maak een mooie actie/handeling • Variant: dribbel met je chocoladebeen.
---	--	--

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek=

- Er staan bij de pionnen twee en drie telkens 1 iemand.
- Er wordt vanuit punt 1 de bal ingespeeld op 2.
- Deze kaatst de bal.
- Vervolgens schiet punt 1 diagonaal naar punt 3.
- Punt 3 legt klaar voor punt 2 en die schiet.
- Schuif elke keer een plekje door.

Organisatie:



- Oranje zijn de pionnen waar ingespeeld en gekaatst word.
- Zwarte lijnen geven de looplijnen aan.
-

Materialen:

- Pionnen 6x
- Ballen 9x
- Pupillen doel 1x

Coach momenten:

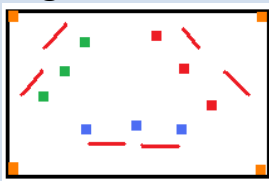
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Speel strak in
- Kaatst op het goede been.
- **Variant: schiet met je chocoladebeen.**
- **Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 3x3x3

- Alle drie de partijen hebben twee doelen.
- Iedereen mag bij iedereen scoren.

Organisatie:



- Rood vs blauw vs groen
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Afmetingen 15m/20m.

Materialen:

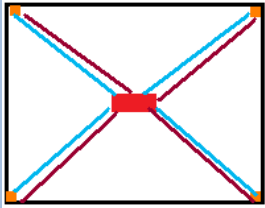
- Pionnen 4x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 3x
- Hesjes rood 3x
- Mini doelen 4x

Coach momenten:.

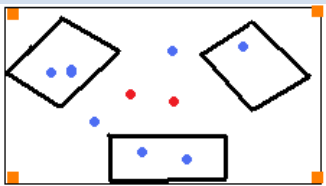
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.

Training Nummer 5

Warming-up

Groep: O10-pupillen.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeinigheid	Training Nr. 5 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.(x-vorm) • Maak vier groepen van twee. • Er worde een handeling gemaakt onderweg naar het midden toe. • Verzin zoveel mogelijk handelingen alleen niet te lang.	Organisatie:  • Blauw geeft de heenweg aan (hier word actie gemaakt). • Rood is de terug weg. • Blauw tegen rood • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: Dribbelen met linkerbeen. • Variant: actie met het chocoladebeen.

Spelvorm

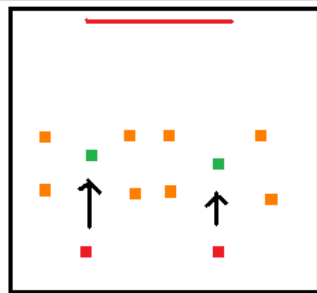
Inhoud/Methodiek= Afpakkertje met drie vakken. • Twee afpakkers. • De rest met bal in een vak. • Probeer over te steken zonder dat je bal gepakt wordt. • Is je bal afgepakt dan help je mee. • Je bal kan niet afgepakt worden buiten de vakken.	Organisatie:  • Rode stippen zijn de afpakkers. • Blauwe stippen zijn de overlopers • Zwarte vierkanten zijn de vakken dat ze vrij zijn. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 10x • Ballen 0x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: dribbel met je chocoladebeen. • Variant: de laatste is af.
--	--	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= scoren na verdediger passeren

- Eerst word de verdediger gepasseerd.
- De verdediger gaat van 40%(passief)→naar 100%(actief) verdedigen.
- Als de speler geweest is gaat hij/zij verdedigen.
- Ga van de ene naar de andere groep.

Organisatie:



- Rood is de 'aanvaller'.
- Groen is de 'verdediger'.
- De pijl geeft de richting aan.
- Afmetingen: 20m/15m

Materialen:

- Pionnen 8x
- Ballen 9x
- Pupillen doel 1x

Coach momenten:

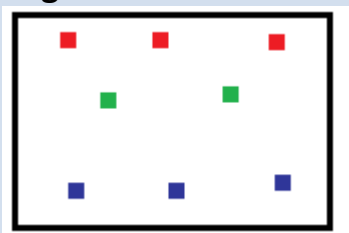
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- maak een mooie actie.
- Bal kort aan de voet.
- **Variant: schiet met je chocoladebeen.**
- **Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 3x5 meer tal situatie.

- 3x5; Je bent met vijf spelers zodra je de bal in bezit hebt.
- Probeer de bal over de lijn te dribbelen.
- Hij mag ook op de lijn stil gelegd worden.

Organisatie:



- Rood vs blauw.
- Groen helpt balbezittende partij.
- Afmetingen 15m/20m.

Materialen:

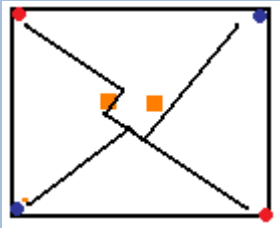
- Pionnen 4x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 3x
- Hesjes groen 2x

Coach momenten:.

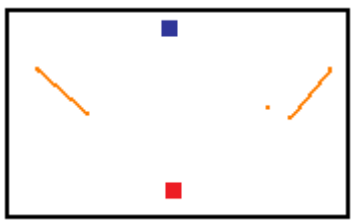
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.

Training Nummer 6

Warming-up

Groep: O10-pupillen.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeinigheid	Training Nr. 6 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.(x-vorm) inspelen - Inspelen kaatsen en inspelen. - Je begint bij blauw of rood. - Je speelt in op de middenman. - Deze kaatst. - Jij schiet vervolgens de lange bal naar het laatste punt.	Organisatie:  - Rood en blauw zijn een groep - Oranje zijn de pionnen in het midden. - Zwarte lijn is de looprichting. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 6x - Ballen 4x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. Variant: Dribbelen met chocoladebeen. Variant: actie met het chocoladebeen.

Spelvorm

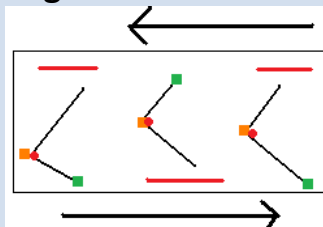
Inhoud/Methodiek=1x1 met doelen aan de zijkant - Er wordt ingespeeld, en vervolgens het duel aan gegaan. - Wie scoort wint. - Doelen staan schuin zodat hij/zij verplicht is een actie te maken.	Organisatie:  - Rood tegen blauw - Oranje zijn de doelen. - Blauw speelt op rood in. - Veld 2x uitzetten. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 0x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Variant: dribbel met je chocoladebeen. Variant: maak de actie met je chocoladebeen.
---	--	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 3 Doel stroming met passief/actief verdediger.

- Alleen nu met een verdediger, actief of passief.
- Tel je doelpunten.
- Wissel veel af van verdediger.

Organisatie:



- Rode streep zijn de doelen.
- Groen is de aanvaller.
- Rood is de verdediger.
- Zwart pijl geeft de stroom vorming weer.

Materialen:

- Pionnen 7x
- Ballen 6x
- Mini doelen 3x

Coach momenten:

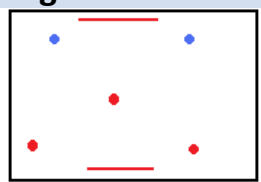
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Maak een mooie actie
- **Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variante: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 3x2 meer tal situatie.

- 3x2, Er ontstaat een meertal situatie.
- Benut de ruimte die je extra hebt.

Organisatie:



- Rood vs blauw.
- Rode lijn zijn de doelen
- Veld 2x uitzetten.
- Afmetingen 15m/20m.

Materialen:

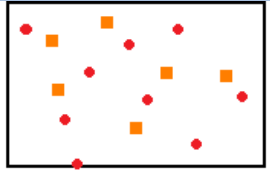
- Pionnen 4x
- Ballen 4x
- Hesjes blauw 4x
- Mini doelen 4x

Coach momenten:.

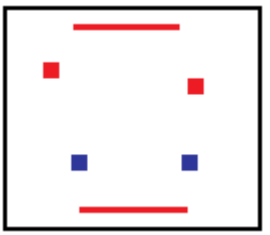
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.

Training Nummer 7

Warming-up

Groep: O10-pupillen.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeinigheid	Training Nr. 7 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= Warming-up met bal • Dribbelen met de bal, zonder pionnen aan te raken. • Als je een pion aanraakt moet je een rondje om het vierkant heen dribbelen. • Maak ondertussen acties en kapbewegingen.	Organisatie:  • Oranje zijn de pionnen. • Rood zijn de spelers. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 9x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: Dribbelen met chocoladebeen. • Variant: actie met het chocoladebeen.

Spelvorm

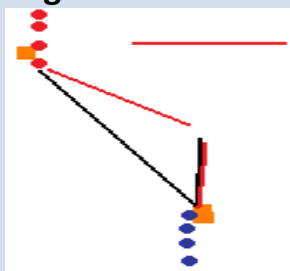
Inhoud/Methodiek= 2x2 lijn voetbal • Simpel 2x2 lijnvoetbal, met allebei een klein doel. • Belangrijk: wissel veel af van partij.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen geven de doelen weer. • Niet te groot veld, • Veld 2x uitzetten. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: dribbel met je chocoladebeen. • Variant: maak de actie met je chocoladebeen.
---	---	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 1x1 afronden.

- De verdediger speelt de aanvaller in.
- Vervolgens maakt de aanvaller een actie en probeert te scoren.
- De verdediger probeert bij die actie de bal weg te schieten.

Organisatie:



- Rood is de verdediger.
- Blauw is de aanvaller
- Oranje zijn de pionnen.
- Rood is de looprichting
- Zwart is de bal richting.
- Rode lijn is het doel.

Materialen:

- Pionnen 2x
- Ballen 4x
- Doelen junioren 1x

Coach momenten:

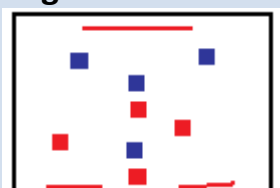
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Maak een mooie actie
- **Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 4x4 met een groot doel.

- Een verdedigende partij.
- Een aanvallende partij.
- Scoor snel.
- Na 5 minuten van doelen wisselen.

Organisatie:



- Rood vs blauw
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Afmetingen: 10m/15m

Materialen:

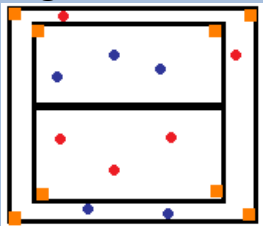
- Pionnen 4x
- Ballen 4x
- Hesjes blauw 4x
- Mini doelen 4x

Coach momenten:.

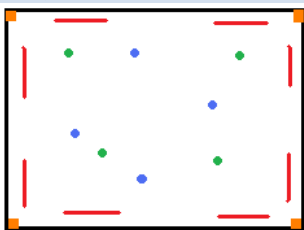
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.

Training Nummer 8

Warming-up

Groep: O10-pupillen.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebenigheid	Training Nr. 8 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. - Trefbal schieten. - In plaats van gooien schiet je nu de bal. - Als je af bent ga je aan de buitenkant van het veld staan van de tegenpartij. - Over de grond geschoten worden. - Zet een duidelijk veldje uit. - Speel met 2 a 3 ballen.	Organisatie:  - Oranje stippen zijn de pionnen. - Rood speelt tegen blauw. - Zwarte lijn geeft de helften aan. - Afmetingen: 15m/15m.	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 3x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. - Speel strak met binnenkant in. Variant: Met meerdere ballen spelen. Variant: Niet af als je met chocoladebeen aanneemt.

Spelvorm

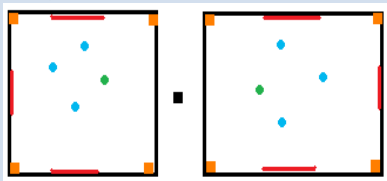
Inhoud/Methodiek= Leren mikken, met weerstand. - De trainer speelt de bal in het vierkant. - Beide partijen proberen de bal zo snel mogelijk in het doel te schieten. - Na elk doelpunt brengt de trainer een nieuwe bal in het veld.	Organisatie:  - Blauw speelt tegen groen. - Rode lijnen zijn de doelen. - Oranje stippen zijn pionnen. - Afmetingen: 20m/20m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 8x - Hesjes blauw 4x - Doelen Mini 8x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. - Houd de bal kort aan je voet. - Zoek de vrije man Variant: Trainer kan de bal hoog spelen. Variant: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.
--	---	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 3x1, met 3 doelen en weerstand

- De trainer speelt de bal in het vierkant.
- De speler die de bal aanneemt is vervolgens de aanvaller en mag scoren in 3 doeltjes.
- De andere 3 spelers zijn dan de verdedigers.
- Spel afgelopen als er is gescoord of de bal is afgepakt.

Organisatie:



- Rode lijnen zijn de doelen.
- Blauw tegen groen.
- Zwarte stip is de trainer
- Afmetingen: 10m/10m

Materialen:

- Pionnen 4x
- Ballen 6x
- Pupillen doelen 1x

Coach momenten:

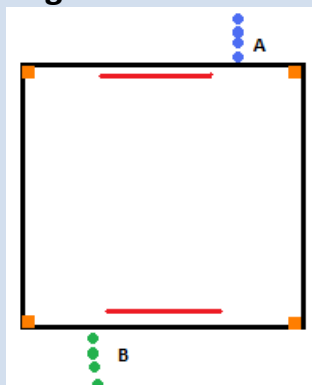
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.
- Snel scoren als de kans er is.
- **Variant: Trainer speelt de bal hoog**
- **Variant: Na de eerste aanname speel je 2x2.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 4x4 met scoringsmogelijkheid.

- Een van de vier spelers van team A speelt naar team B vanaf dat moment kan er meteen gespeeld worden.
- Er kan dus ook in een keer op doel geschoten worden.
- Er wordt gespeeld zonder keeper.

Organisatie:



- Blauw speelt tegen groen.
- Rood zijn de doelen.
- Afmetingen: 15m/15m

Materialen:

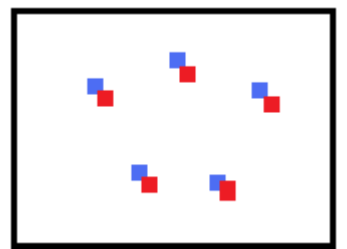
- Pionnen 4x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 4x
- Pupillen doelen 2x

Coach momenten:

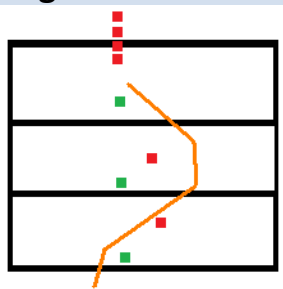
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- **Variant: scoren/actie maken met je linkerbeen.**
- **Variant: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.**

Training Nummer 9

Warming-up

Groep: O10-pupillen.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeinigheid	Training Nr. 9 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. • 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 van rol.	Organisatie:  • Blauw tegen rood • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: Dribbelen met chocoladebeen.

Spelvorm

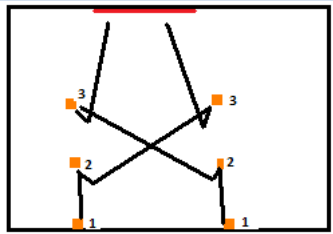
Inhoud/Methodiek= Overlooptje door drie vakken. • Probeer naar de overkant te lopen. • Er zijn drie verdedigers. • Als je bal wordt afgepakt dan ga je dat vak verdedigen in plaats van de oorspronkelijke verdediger.	Organisatie:  • Groen zijn de verdedigers • Rood zijn de aanvallers • Oranje lijn geeft een looplijn aan • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 16x • Ballen 6x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Bal kort aan je doet houden. • Maak een mooie actie/handeling • Variant: dribbel met je chocoladebeen.
---	--	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek=

- Er staan bij de pionnen 2 en 3 telkens een speler.
- Er wordt vanuit punt 1 de bal ingespeeld op 2.
- Deze kaatst de bal.
- Vervolgens schiet punt 1 diagonaal naar punt 3.
- Punt 3 legt klaar voor punt 2 en die schiet.
- Schuif elke keer een plekje door.

Organisatie:



- Oranje zijn de pionnen waar ingespeeld en gekaatst word.
- Zwarte lijnen geven de looplijnen aan.

Materialen:

- Pionnen 6x
- Ballen 9x
- Doelen junioren 1x

Coach momenten:

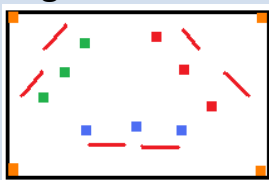
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Speel strak in
- Kaatst op het goede been.
- **Variant: schiet met je chocoladebeen.**
- **Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 3x3x3

- Alle drie de partijen hebben twee doelen.
- Iedereen mag bij iedereen scoren.

Organisatie:



- Rood vs blauw vs groen
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Afmetingen 15m/20m.

Materialen:

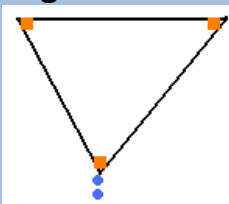
- Pionnen 4x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 3x
- Hesjes rood 3x
- Mini doelen 4x

Coach momenten:

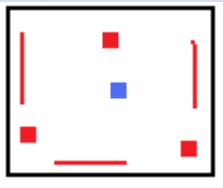
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.

Training Nummer 10

Warming-up

Groep: O10-pupillen.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeinigheid	Training Nr. 10 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Techniek in een driehoek • Spelers lopen van pion naar pion. • Aangekomen bij de pion maken ze een kapbeweging. • Er kunnen veel verschillende bewegingen gemaakt worden. • Speel de bal op het laatste stuk in op je medespeler	Organisatie:  • Blauw zijn de spelers • Oranje zijn de pionnen • Veld 3/4x uitzetten. • Afmetingen 7m/7m	Materialen: • Pionnen 12x • Ballen 5x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: Dribbelen met chocoladebeen. • Variant: actie/handeling maken met je chocoladebeen.

Spelvorm

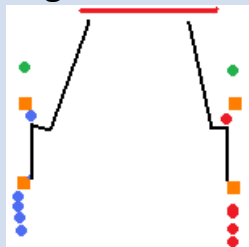
Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (3x1 met 3 doelen) • Positiespel 3x1 met doel. • Overtal situatie. • Zet de spelers allemaal aan een zijlijn. • Als de verdediger de bal heeft kan hij scoren bij een van de drie doelen. • Word er bij jouw gescoord gaat er een punt af.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Houd het simpel • Afmetingen 10m/10m • Veld 2x uitzetten	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 4x • Mini doelen 6x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. • Variant: x aantal keer overspelen is een punt. • Variant: pion omgeschoten in je doel extra punten eraf/erbij.
---	---	--

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel.

- Inspelen → draaien → scoren.
- Alleen nu met een verdediger 2 meter in je rug.
- Als je de bal hebt draaien en een actie maken.

Organisatie:



- Rood is team 1, blauw is team 2.
- Oranje zijn de pionnen.
- Oranje is de verdediger.
- Zwarte lijnen is de looprichting.
- Rode lijn is het doel.

Materialen:

- Pionnen 4x
- Ballen 6x
- Doelen junioren 1x

Coach momenten:

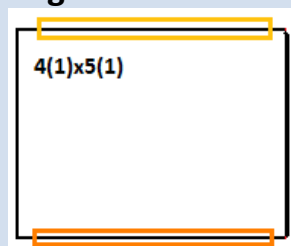
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet. Maak de actie snel.
- **Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm.

- Zoek de vrije ruimte.
- 4x5 waarbij de 5^e man als keeper fungeert op een lijn
- Er is 1 kameleon die bij de balbezettende partij hoort.
- De verdedigende partij scoort door met de bal over de oranje lijn te lopen.

Organisatie:



- Rood vs blauw
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Oranje lijn kunnen de verdedigers scoren.
- Afmetingen: L35m/B25m

Materialen:

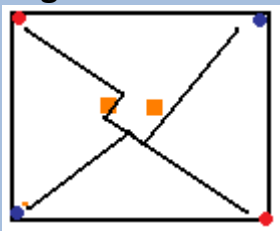
- Pionnen 8x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 4x
- Hesjes rood 1x

Coach momenten:.

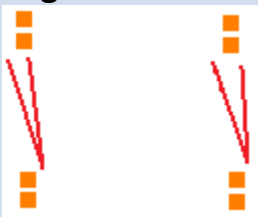
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Training Nummer 11

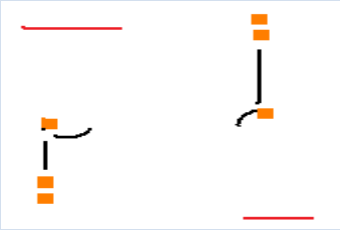
Warming-up

Groep: O10-pupillen.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeinigheid	Training Nr. 11 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.(x-vorm) i • Je maakt een actie naar het midden toe. • Je kunt ook voor kappen kiezen. • Daarna schiet je de bal naar je medespeler toe. • Kies voor veel wisselingen.	Organisatie:  • Rood en blauw zijn een groep • Oranje zijn de pionnen in het midden. • Zwarte lijn is de looprichting. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: Dribbelen met chocoladebeen. • Variant: actie met het chocoladebeen.

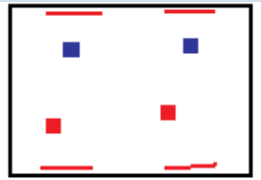
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Inspelen en vragen om de bal. • Inspelen → aannemen → inspelen. • Belangrijk is dat er gevraagd word om de bal. • Wissel met de afstanden en wissel met de oefeningen. • Met kaats (enkel-dubbel) of 1x/2x raken.	Organisatie:  • Oranje geeft de spelers weer. • Rode lijnen geeft de looprichting weer. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 3x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: dribbel met je chocoladebeen.
---	--	--

Afrondvorm

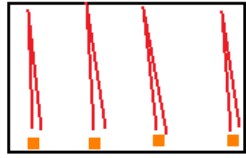
Inhoud/Methodiek= Kappen/opendraaien en schieten. • Er wordt ingespeeld. • De man die de bal ontvangt draait open. • Vervolgens schiet hij meteen op doel. • Na je schot loop je door en sluit je achteraan aan.	Organisatie:  • Oranje stippen zijn de spelers. • Rode lijnen zijn de doelen. • Zwarte lijnen geven de loop en balrichting aan.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 6x • Pupillen doelen 2x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Houd de bal kort aan je voet. • Maak een mooie actie • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. • Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	--	--

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 4x4. • Beiden ploegen verdedigen twee doelen. • Zoek met je twee tal de ruimte in een niet al te groot vierkant.	Organisatie:  • Rood vs blauw. • Rode lijnen zijn de doelen. • Veldje 2x uitzetten. • Afmetingen 10m/15m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 4x • Hesjes blauw 4x • Mini doelen 8x Coach momenten:. • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Speel met elkaar.
---	--	---

Training Nummer 12

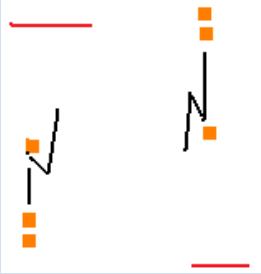
Warming-up

Groep: O10-pupillen.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeinigheid	Training Nr. 12 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.(x-vorm) i • Je maakt tweetallen en loopt naar de lijn. • Daar maak je een actie of een kapbeweging. • Veel wisselingen belangrijk.	Organisatie:  • Rode lijn geeft de looprichting aan. • Oranje pion geeft aan waar elk tweetal moet staan. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: Dribbelen met chocoladebeen. • Variant: actie met het chocoladebeen.

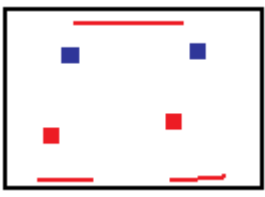
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen • Alleen nu ga je techniek oefeningen tussen de pionnen afwerken. • Schaar, de Zidane, met onderkant voet meenemen, etc. • Houd de snelheid en wisselingen erin.	Organisatie:  • Oranje zijn de spelers • Rode lijnen geeft de looprichting weer. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 3x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: dribbel met je chocoladebeen. • Variant: maak de actie met je chocoladebeen.
---	---	---

Afrondvorm

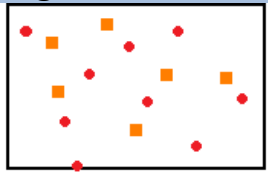
Inhoud/Methodiek= In de loop schieten • Je krijgt de bal in de loop mee, na de kaats. • Je werkt vervolgens af op doel. • Na je schot sluit je achteraan aan.	Organisatie:  • Oranje stippen zijn de spelers. • Rode lijnen zijn de doelen. • Zwarte lijnen is de loop/balrichting.	Materialen: • Pionnen 7x • Ballen 6x • Mini doelen 3x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Houd de bal kort aan je voet. • Maak een mooie actie • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. • Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	--	--

Partijvorm

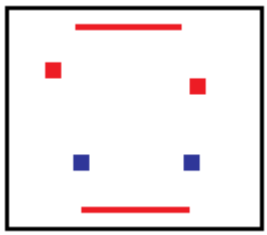
Inhoud/Methodiek= 2x2 met een groot doel. • Een verdedigende partij. • Een aanvallende partij. • Scoor snel. • Na 5 minuten van doelen wisselen.	Organisatie:  • Rood vs blauw • rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: 10m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 4x • Hesjes blauw 4x • Mini doelen 4x Coach momenten:. • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Speel met elkaar.
---	--	---

Training Nummer 13

Warming-up

Groep: E pupillen eerste jaar.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeinigheid	Training Nr. 13 Datum:
Inhoud/Methodiek= Warming-up met bal - Dribbelen met de bal, zonder pionnen aan te raken. - Als je een pion aanraakt moet je een rondje om het vierkant heen dribbelen. - Maak ondertussen acties en kapbewegingen.	Organisatie:  - Oranje zijn de pionnen. - Rood zijn de spelers. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 6x - Ballen 9x Coach momenten: - Blijf motiveren/stimuleren. Variant: Dribbelen met chocoladebeen. Variant: actie met het chocoladebeen.

Spelvorm

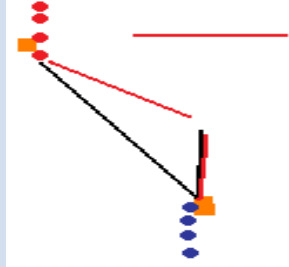
Inhoud/Methodiek= 2x2 lijn voetbal - Simpel 2x2 lijnvoetbal, met allebei een klein doel. - Belangrijk: wissel veel af van partij.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen geven de doelen weer. - Niet te groot veld, - Veld 2x uitzetten. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 4x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. Variant: dribbel met je chocoladebeen. Variant: maak de actie met je chocoladebeen.
---	---	--

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 1x1 afronden.

- De verdediger speelt de aanvaller in.
- Vervolgens maakt de aanvaller een actie en probeert te scoren.
- De verdediger probeert bij die actie de bal weg te schieten.

Organisatie:



- Rood is de verdediger.
- Blauw is de aanvaller
- Oranje zijn de pionnen.
- Rood is de looprichting
- Zwart is de bal richting.
- Rode lijn is het doel.

Materialen:

- Pionnen 2x
- Ballen 4x
- Pupillen doel 1x

Coach momenten:

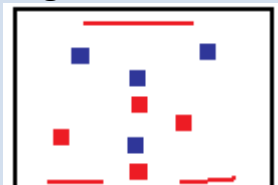
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Maak een mooie actie
- **Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 4x4 met een groot doel.

- Een verdedigende partij.
- Een aanvallende partij.
- Scoor snel.
- Na 5 minuten van doelen wisselen.

Organisatie:



- Rood vs blauw
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Afmetingen: 10m/15m

Materialen:

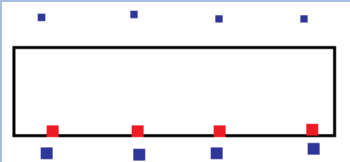
- Pionnen 4x
- Ballen 4x
- Hesjes blauw 4x
- Mini doelen 4x

Coach momenten:.

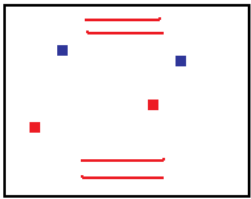
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.

Training Nummer 14

Warming-up

Groep: E pupillen eerste jaar.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeinigheid	Training Nr. 14 Datum:
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. (1x1) - Eerst acties maken naar de overkant (om en om) - Na 5 minuten 1x1 spelen. - Je krijgt een punt als je de lijn hebt gepasseerd.	Organisatie:  - Rood is speler 1 blauw is speler 2 - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 4x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. Variant: Dribbelen met chocoladebeen. Variant: actie met het chocoladebeen. Variant: Wissel veel van tegenstander.

Spelvorm

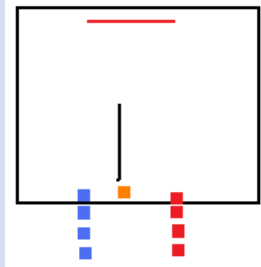
Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen 2x2 met scoren aan beide kanten. - Zet de twee kleine doelen met de opening van elkaar af. - Hierdoor creëer je extra ruimte.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen geven de doelen weer. - Afmetingen 15m/15m - Veld 2x uitzetten.	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 3x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Variant: dribbel met je chocoladebeen. Variant: maak de actie met je chocoladebeen.
--	--	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= In de loop schieten

- Trainer schiet de bal en de twee gaan in een sprint uitmaken wie de bal heeft.
- Wie de bal heeft kan scoren.
- Probeer ondertussen nog een mooie actie te maken.

Organisatie:



- Rode stippen zijn de spelers van partij 1.
- Blauwe stippen zijn de spelers van partij 2.
- Zwarte lijnen is de balrichting.

Materialen:

- Pionnen 7x
- Ballen 6x
- Pupillen doel 1x

Coach momenten:

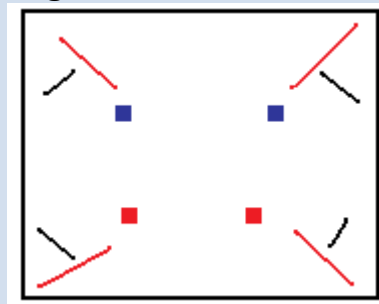
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Maak een mooie actie
- **Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 2x2 met doelen schuin

- Speel 2x2 en zoek weer de ruimte.
- Je kunt scoren doordat de bal in het doel te schieten.
- De doelen staan schuin.

Organisatie:



- Rode lijnen zijn de doelen
- Rood vs blauw
- Zwarte lijnen geven aan waar er gescoord kan worden
- Afmetingen: 10m/15m
- Veldje 2x uitzetten.

Materialen:

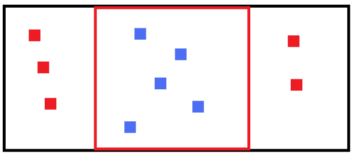
- Pionnen 4x
- Ballen 4x
- Hesjes blauw 4x
- Mini doelen 4x

Coach momenten:.

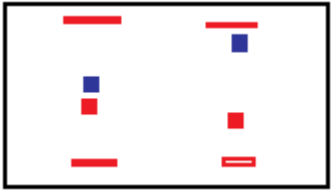
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.
- **Variant: pionnen in de doelen zijn extra punten.**

Training Nummer 15

Warming-up

Groep: E pupillen eerste jaar.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeinigheid	Training Nr. 15 Datum:
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. 1x1 met dribbel. • Maak twee tallen. • Eerst dribbel je met elkaar en speel je naar elkaar over. • Daarna gaat de speler die de bal niet heeft in het rode vierkant. • De spelers met bal proberen over te steken met een dribbel. • Word je bal afgepakt ga jij in het midden.	Organisatie:  • Rood is man met bal. • Blauw is man zonder bal. • Rode vierkant moet overgestoken te worden. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 5x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: Dribbelen met chocoladebeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen • Lijnvoetbal met extra kleine doelen en breed veld. • Als je scoort heb je een punt. • Zorg voor veel afwisseling qua teams.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen 15m/15m • Veldje 2x uitzetten.	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: dribbel met je chocoladebeen. • Variant: scoor met je linkerbeen.
--	--	--

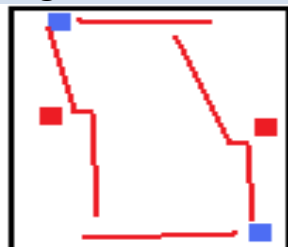
Afrondvorm

Inhoud/Methodiek=

Stroomvorming in junioren doel.

- In stroom vorm wordt er gescoord op beide junioren doel.
- Verdediger geeft actieve en passieve druk.

Organisatie:



- Rood is de verdediger.
- Blauw is de aanvaller.
- Rode lijnen zijn de looprichtingen.

Materialen:

- Pionnen 7x
- Ballen 6x
- Pupillen doelen 2x

Coach momenten:

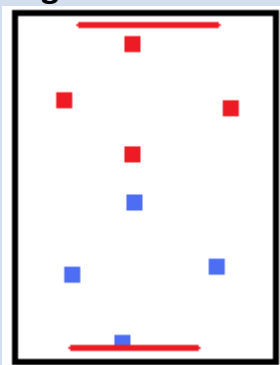
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Maak een mooie actie
- **Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 4x4 toernooi vorm.

- 4x4 toernooi vorm.
- Na 12 minuten wisselen van tegenstander.

Organisatie:



- Rood vs blauw
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Afmetingen: 10m/15m

Materialen:

- Pionnen 8x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 7x
- Pupillen doelen 2x

Coach momenten:.

- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- Speel met elkaar.