

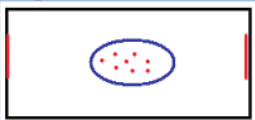
Trainingsprogramma

O10

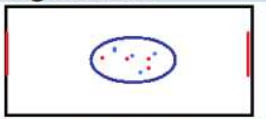


Training 1)

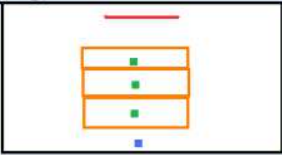
Warming-up

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

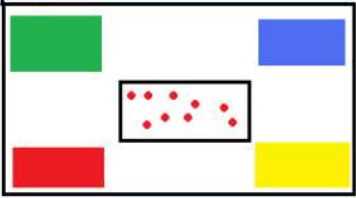
Inhoud/Methodiek= CL spel. - Om te scoren moet je drie verdedigers voorbij. - Verlies je de bal bij een verdediger, dan moet jij verdedigen.	Organisatie:  - Groen zijn de verdedigers. - Oranje vakken hier mogen de verdedigers afpakken. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 13x - Ballen 6x - Pupillen 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 2)

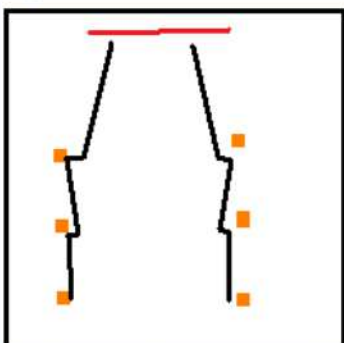
Warming-up

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

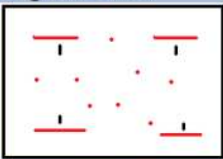
Inhoud/Methodiek= CL spel. • Om te scoren moet je kaatsen met de mensen. • Kaatser loopt altijd door. • Ga van linker kant naar de rechterkant.	Organisatie:  • Oranje zijn de kaatsers • Zwarte lijn is de loop/bal richting. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 13x • Ballen 6x • Pupillen doel 1x 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

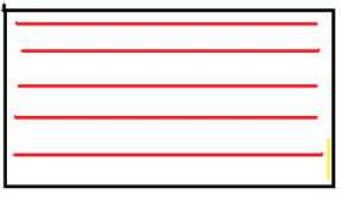
Inhoud/Methodiek= Partij spel met 2 schuine doelen • Een team valt aan en de andere verdedigd uit. • Als de verdedigende partij de bal heeft kan het scoren op de kleine doelen. • De aanvallende partij op het grote doel.	Organisatie:  • Rode lijn: Pupillen doel • Groen lijn: Mini doelen • Rood speelt 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 3)

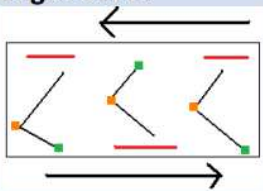
Warming-up

Groep: O10-pupillen.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeugheid	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

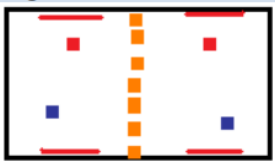
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Lijnenspel. • 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

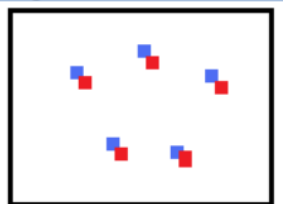
Inhoud/Methodiek= 3 Doelstroming • Er zijn drie groepen die beginnen bij het groene vierkantje. • Als je heb geschoten pak je het volgende parcours. • Parcours: slalom, kap, handeling(BV: schaar), etc. • Draai met de klok mee.	Organisatie:  • Groen zijn de begin punten • Oranje zijn de pionnen halverwege. • 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

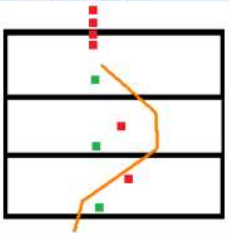
Inhoud/Methodiek= 1x1 met mini doelen. • Een speler speelt tegen een andere speler. • Er kan gescoord worden op doel. • Panna is extra punt	Organisatie:  • Rode lijn: mini doelen. • Oranje is afbakening velden. • Rood speelt tegen blauw • Afmetingen 15m/20m.	Materialen: • Pionnen 20x • Ballen 6x • Hesjes 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 4)

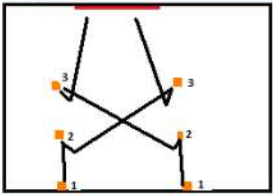
Warming-up

Groep: O10-pupillen.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeinigheid	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.

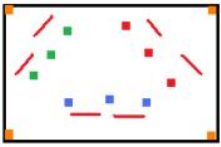
Spelvorm

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

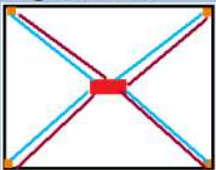
Inhoud/Methodiek= • Er staan bij de pionnen twee en drie telkens 1 iemand. • Er wordt vanuit punt 1 de bal ingespeeld op 2. • Deze kaatst de bal. • Vervolgens schiet punt 1 diagonaal naar punt 3. • Punt 3 legt klaar voor punt 2 en die schiet. • Schuif elke keer een plekje door.	Organisatie:  • Oranje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

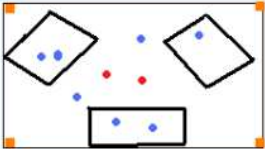
Inhoud/Methodiek= 3x3x3 • Alle drie de partijen hebben twee doelen. • Iedereen mag bij iedereen scoren.	Organisatie:  • Rood vs blauw vs groen • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen 15m/20m.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 3x • Hesjes blauw 3x • Hesjes rood 3x • Mini doelen 4x Coach momenten:. • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Speel met elkaar.
--	---	---

Training 5)

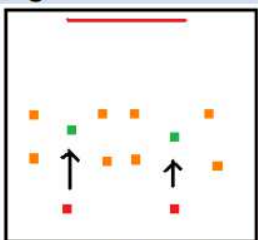
Warming-up

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.

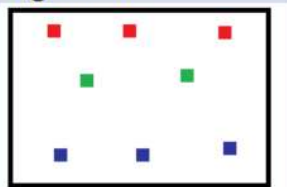
Spelvorm

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

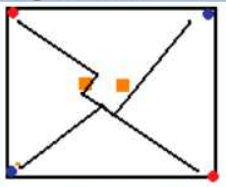
Inhoud/Methodiek= scoren na verdediger passeren - Eerst word de verdediger gepasseerd. - De verdediger gaat van 40%(passief)→naar 100%(actief) verdedigen. - Als de speler geweest is gaat hij/zij verdedigen. - Ga van de ene naar de andere groep.	Organisatie:  - Rood is de 'aanvaller'. - Groen is de 'verdediger'. - 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

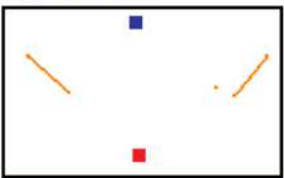
Inhoud/Methodiek= 3x5 meer tal situatie. 3x5; Je bent met vijf spelers zodra je de bal in bezit hebt. - Probeer de bal over de lijn te dribbelen. - Hij mag ook op de lijn stil gelegd worden.	Organisatie:  - Rood vs blauw. - Groen helpt balbezittende partij. - Afmetingen 15m/20m.	Materialen: - Pionnen 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 6)

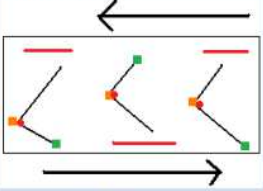
Warming-up

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.

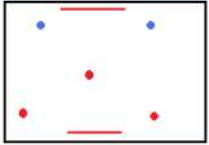
Spelvorm

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

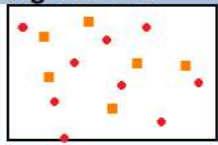
Inhoud/Methodiek= 3 Doel stroming met passief/actief verdediger. - Alleen nu met een verdediger, actief of passief. - Tel je doelpunten. - Wissel veel af van verdediger.	Organisatie:  - Rode streep zijn de doelen. - Groen is de aanvaller. - Rood is de verdediger. - Zwart pijl geeft de stroom vorming 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 Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	--	--

Partijvorm

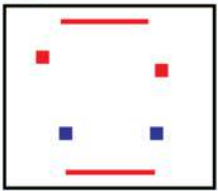
Inhoud/Methodiek= 3x2 meer tal situatie. 3x2, Er ontstaat een meertal situatie. - Benut de ruimte die je extra hebt.	Organisatie:  - Rood vs blauw. - Rode lijn zijn de doelen - Veld 2x uitzetten. - Afmetingen 15m/20m.	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 4x - Hesjes blauw 4x - Mini doelen 4x Coach momenten:. - Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. - Maak een actie en scoor snel. - Speel met elkaar.
---	--	---

Training 7)

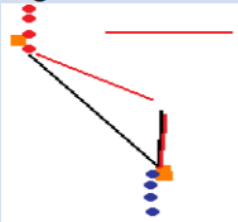
Warming-up

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.

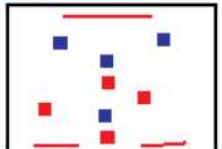
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= 2x2 lijnvoetbal • 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

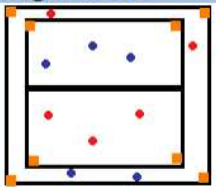
Inhoud/Methodiek= 1x1 afronden. - De verdediger speelt de aanvaller in. - Vervolgens maakt de aanvaller een actie en probeert te scoren. - De verdediger probeert bij die actie de bal weg te schieten.	Organisatie:  - Rood is de verdediger. - Blauw is de aanvaller - Oranje zijn de pionnen. - Rood is de 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

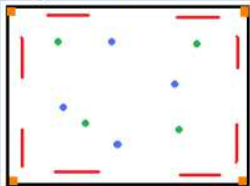
Inhoud/Methodiek= 4x4 met een groot doel. - Een verdedigende partij. - Een aanvallende partij. - Scoor snel. - Na 5 minuten van doelen wisselen.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen. - Afmetingen: 10m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 4x - Hesjes blauw 4x - Mini doelen 4x Coach momenten:. - Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren. - Maak een actie en scoor snel. - Speel met elkaar.
---	--	--

Training 8)

Warming-up

Groep: O10-pupillen.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeinigheid	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

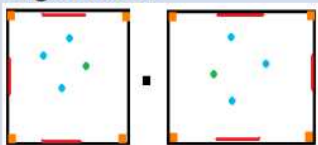
Inhoud/Methodiek= Leren mikken, met weerstand. - De trainer speelt de bal in het vierkant. - Beide partijen proberen de bal zo snel mogelijk in het doel te schieten. - Na elk doelpunt brengt de trainer een nieuwe bal in het veld.	Organisatie:  - Blauw speelt tegen groen. - Rode lijnen zijn de doelen. - 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:

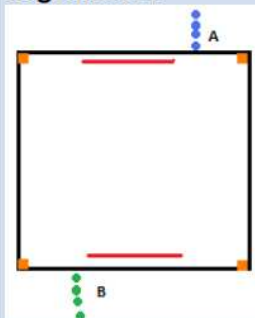
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.
- Snel scoren als de kans er is.
- **Variant: Trainer speelt de bal hoog**
- **Variant: Na de eerste aanname speel je 2x2.**

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:

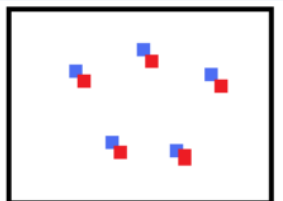
- Pionnen 4x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 4x
- Pupillen doelen 2x

Coach momenten:

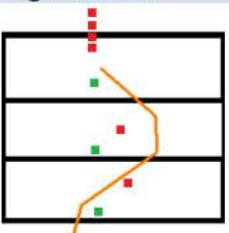
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- **Variant: scoren/actie maken met je linkerbeen.**
- **Variant: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.**

Training 9)

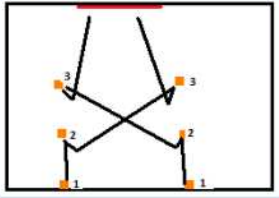
Warming-up

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.

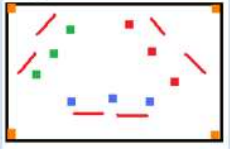
Spelvorm

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

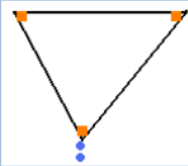
Inhoud/Methodiek= • Er staan bij de pionnen 2 en 3 telkens een speler. • Er wordt vanuit punt 1 de bal ingespeeld op 2. • Deze kaatst de bal. • Vervolgens schiet punt 1 diagonaal naar punt 3. • Punt 3 legt klaar voor punt 2 en die schiet. • Schuif elke keer een plekje door.	Organisatie:  • Oranje zijn 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

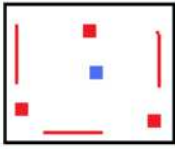
Inhoud/Methodiek= 3x3x3 • Alle drie de partijen hebben twee doelen. • Iedereen mag bij iedereen scoren.	Organisatie:  • Rood vs blauw vs groen • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen 15m/20m.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 3x • Hesjes blauw 3x • Hesjes rood 3x • Mini doelen 4x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Speel met elkaar.
--	---	---

Training 10)

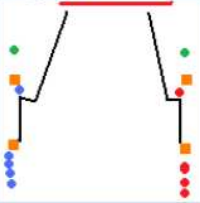
Warming-up

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.

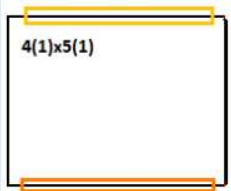
Spelvorm

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

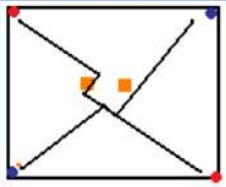
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. - Inspelen → draaien → scoren. - Alleen nu met een verdediger 2 meter in je rug. - Als je de bal hebt draaien en een actie maken.	Organisatie:  - Rood is team 1, blauw is team 2. - Oranje zijn de pionnen. - Oranje is de verdediger. - Zwarte lijnen is de looprichting. - 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

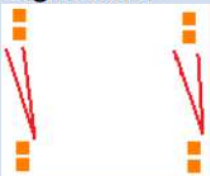
Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm. - Zoek de vrije ruimte. 4x5 waarbij de 5^e man als keeper fungeert op een lijn - Er is 1 kameleon die bij de balbezettende partij hoort. - De verdedigende partij scoort door met de bal over de oranje lijn te lopen.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn 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 11)

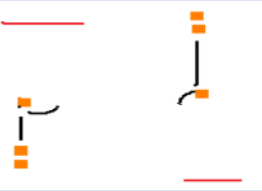
Warming-up

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.

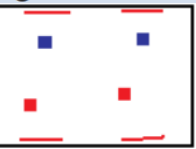
Spelvorm

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

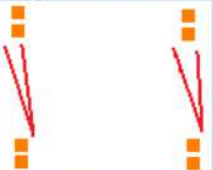
Inhoud/Methodiek= 4x4. • Beiden ploegen verdedigen twee doelen. • Zoek met je twee tal de ruimte in een niet al te groot vierkant.	Organisatie:  • Rood vs blauw. • Rode lijnen zijn de doelen. • Veldje 2x uitzetten. • Afmetingen 10m/15m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 4x • Hesjes blauw 4x • Mini doelen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

Training 12)

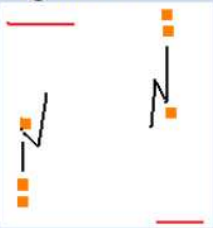
Warming-up

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.

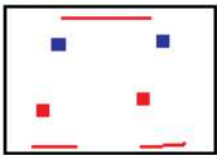
Spelvorm

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

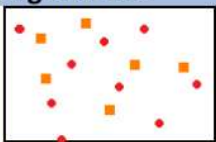
Inhoud/Methodiek= In de loop schieten • Je krijgt de bal in de loop mee, na de kaats. • Je werkt vervolgens af op doel. • Na je schot sluit je achteraan aan.	Organisatie:  • Oranje stippen zijn de spelers. • Rode lijnen zijn de doelen. • Zwarte lijnen is de loop/balrichting.	Materialen: • Pionnen 7x • 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

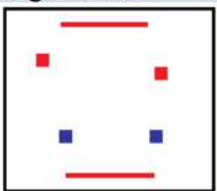
Inhoud/Methodiek= 2x2 met een groot doel. • Een verdedigende partij. • Een aanvallende partij. • Scoor snel. • Na 5 minuten van doelen wisselen.	Organisatie:  • Rood vs blauw • rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: 10m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 4x • Hesjes blauw 4x • Mini doelen 4x Coach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

Training 13)

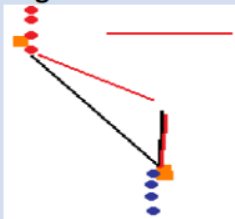
Warming-up

Groep: E pupillen eerste jaar.	Doelstelling: Verbeteren van de tweebeugheid	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.

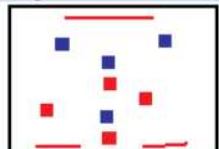
Spelvorm

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

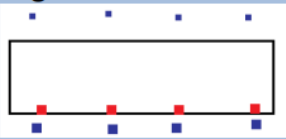
Inhoud/Methodiek= 1x1 afronden. - De verdediger speelt de aanvaller in. - Vervolgens maakt de aanvaller een actie en probeert te scoren. - De verdediger probeert bij die actie de bal weg te schieten.	Organisatie:  - Rood is de verdediger. - Blauw is de aanvaller - Oranje zijn de pionnen. - Rood is de 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

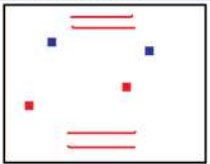
Inhoud/Methodiek= 4x4 met een groot doel. - Een verdedigende partij. - Een aanvallende partij. - Scoor snel. - Na 5 minuten van doelen wisselen.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen. - Afmetingen: 10m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 4x - Hesjes blauw 4x - Mini doelen 4x Coach momenten:. - Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. - Maak een actie en scoor snel. - Speel met elkaar.
---	--	---

Training 14)

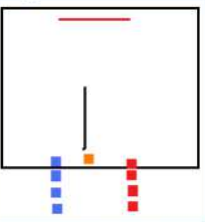
Warming-up

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.

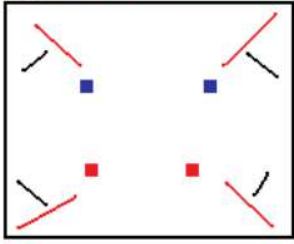
Spelvorm

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

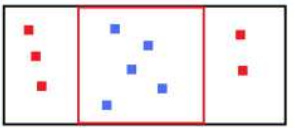
Inhoud/Methodiek= In de loop schieten • Trainer schiet de bal en de twee gaan in een sprint uitmaken wie de bal heeft. • Wie de bal heeft kan scoren. • Probeer ondertussen nog een mooie actie te maken.	Organisatie:  • Rode stippen zijn de spelers van partij 1. • Blauwe stippen zijn de spelers van partij 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

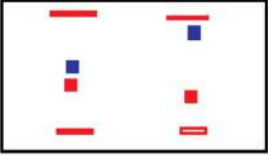
Inhoud/Methodiek= 2x2 met doelen schuin • Speel 2x2 en zoek weer de ruimte. • Je kunt scoren doel de bal in het doel te schieten. • De doelen staan schuin.	Organisatie:  • Rode lijnen zijn de doelen • Rood vs blauw • Zwarte lijnen geven aan waar er gescoord kan worden • Afmetingen: 10m/15m • Veldje 2x 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 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.
--	--	--

