

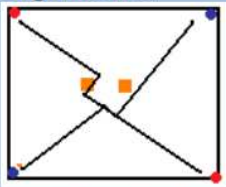
Trainingsprogramma

011



Training 1)

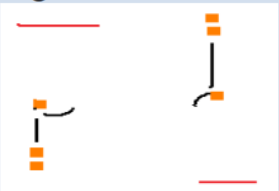
Warming-up

Groep: O11-pupillen	Doelstelling: Het aanleren van het samenspelen	Training Nr. 1 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.(x-vorm) • 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.

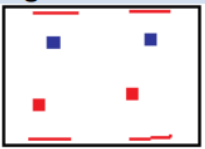
Spelvorm

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

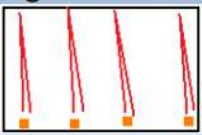
Inhoud/Methodiek= Kappen/opendraaien en schieten. • Er wordt ingespeeld. • De man die de bal ontvangt draait open. • Vervolgens schiet hij meteen op doel. • Na je schot loop je door en sluit je achteraan aan.	Organisatie:  • Oranje stippen zijn de spelers. • Rode lijnen zijn de doelen. • Zwarte lijnen geven de loop en balrichting aan.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 6x • Doelen junioren 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

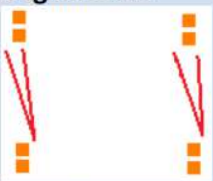
Inhoud/Methodiek= 4x4. • Beiden ploegen verdedigen twee doelen. • Zoek met je twee tal de ruimte in een niet al te groot vierkant.	Organisatie:  • Rood vs blauw. • Rode lijnen zijn de doelen. • Veldje 2x uitzetten. • Afmetingen 10m/15m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 4x • Hesjes blauw 4x • Mini doelen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

Training 2)

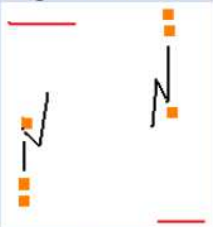
Warming-up

Groep: O11-pupillen	Doelstelling: Het aanleren van het samenspelen	Training Nr. 2 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.

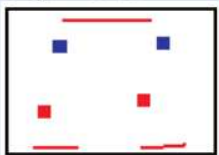
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen - Zelfde opstelling als in week 11. - 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

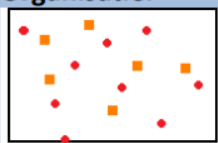
Inhoud/Methodiek= In de loop schieten • Je krijgt de bal in de loop mee, na de kaatst. • Je maakt vervolgens af op doel. • Na je schot sluit je achteraan aan.	Organisatie:  • Oranje stippen zijn de spelers. • Rode lijnen zijn de doelen. • Zwarte lijnen is de loop/balrichting.	Materialen: • Pionnen 7x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

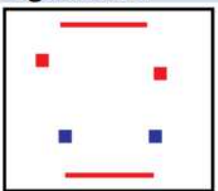
Inhoud/Methodiek= 4x4 met een groot doel. • Een verdedigende partij. • Een aanvallende partij. • Scoor snel. • Na 5 minuten van doelen wisselen.	Organisatie:  • Rood vs blauw • rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: 10m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 4x • Hesjes blauw 4x • Mini doelen 4x Coach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

Training 3)

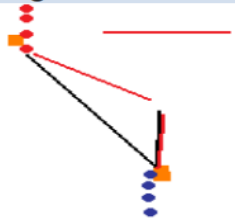
Warming-up

Groep: O11-pupillen	Doelstelling: Het aanleren van het samenspelen	Training Nr. 3 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.

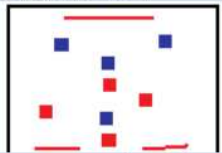
Spelvorm

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. • 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

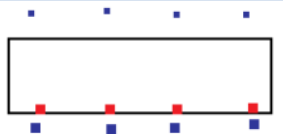
Inhoud/Methodiek= 1x1 afronden. • De verdediger speelt de aanvaller in. • Vervolgens maakt de aanvaller een actie en probeert te scoren. • De verdediger probeert bij die actie de bal weg te schieten.	Organisatie:  • Rood is de verdediger. • Blauw is de aanvaller • Oranje zijn de pionnen. • Rood is de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

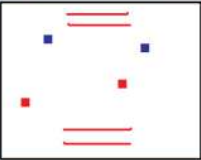
Inhoud/Methodiek= 4x4 met een groot doel.(uitbreiding week 12) • Een verdedigende partij. • Een aanvallende partij. • Scoor snel. • Na 5 minuten van doelen wisselen.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: 10m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 4x • Hesjes blauw 4x • Mini doelen 4x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Speel met elkaar.
--	--	--

Training 4)

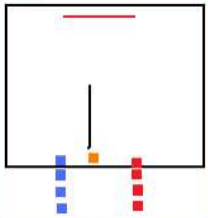
Warming-up

Groep: O11-pupillen	Doelstelling: Het aanleren van het samenspelen	Training Nr. 4 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.

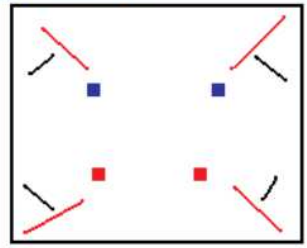
Spelvorm

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

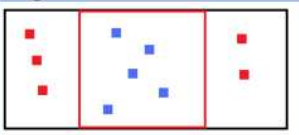
Inhoud/Methodiek= In de loop schieten • Trainer schiet de bal en de twee gaan in een sprint uitmaken wie de bal heeft. • Wie de bal heeft kan scoren. • Probeer ondertussen nog een mooie actie te maken.	Organisatie:  • Rode stippen zijn de spelers van partij 1. • Blauwe stippen zijn de spelers van partij 2. • Zwarte lijnen is de balrichting.	Materialen: • Pionnen 7x • Ballen 6x • Doelen junioren 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

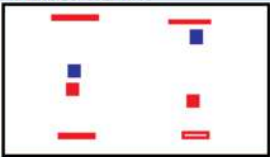
Inhoud/Methodiek= 2x2 met doelen schuin • Speel 2x2 en zoek weer de ruimte. • Je kunt scoren doel de bal in het doel te schieten. • De doelen staan schuin.	Organisatie:  • Rode lijnen zijn de doelen • Rood vs blauw • Zwarte lijnen geven aan waar er gescoord kan worden • Afmetingen: 10m/15m • Veldje 2x 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 5)

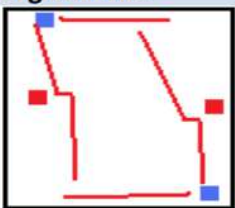
Warming-up

Groep: O11-pupillen	Doelstelling: Het aanleren van het samenspielen	Training Nr. 5 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. 1x1 met dribbel. • Maak twee tallen. • Eerst dribbel je met elkaar en speel je 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.

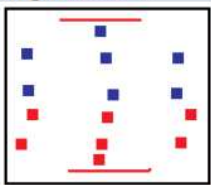
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen • Lijnvoetbal: scoren door middel van dribbel over de lijn van de tegenstander. • Als je scoort heb je een punt. • Zorg voor veel afwisseling qua teams.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de scoringsmogelijkheden • 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

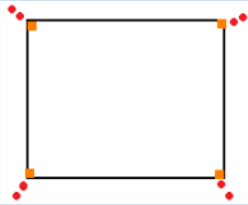
Inhoud/Methodiek= Stroomvorming in junioren doel. • In stroomvorm wordt er gescoord op beide junioren doel. • Verdediger geeft actieve en passieve druk.	Organisatie:  • Rood is de verdediger. • Blauw is de aanvaller. • Rode lijnen zijn de looprichtingen.	Materialen: • Pionnen 7x • Ballen 6x • Doelen junioren 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

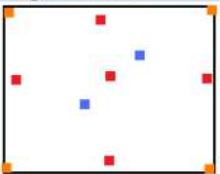
Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm. • Eindvorm 7x7. • Gemixte teams • Speel zoveel mogelijk 1:3:3 • Kan je de ruimte op de zijkanten gebruiken	Organisatie:  • Rood vs blauw • rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: 10m/15m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 7x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Speel met elkaar.
---	--	--

Training 6)

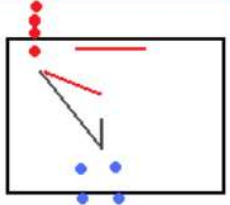
Warming-up

Groep: O11-pupillen	Doelstelling: Het aanleren van het samenspelen	Training Nr. 6 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. 1x1 met dribbel. - Buiten het vierkant de oefening van de pion naar Pion. - Eerst met de klok mee en dan tegen de klok in.	Organisatie:  - Rode stippen zijn de spelers. - Oranje stippen zijn de pionnen. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 4x Coach momenten: - Blijf motiveren/stimuleren. Variant: Dribbelen met chocoladebeen. Variant: actie/handeling met het chocoladebeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (5x2) - Positiespel 5x2. - Overtal situatie. - Zet de spelers allemaal aan een zijlijn. - Een speler in het midden (deze vraagt continue om de bal).	Organisatie:  - Rood vs blauw - Oranje stippen zijn de pionnen. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 2x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.
--	--	--

Afrondvorm

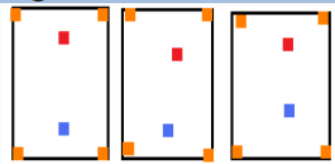
Inhoud/Methodiek= (inspelen 2x1). • Verdediger speelt in op de aanvallers. • De aanvallers spelen de verdediger uit en scoren. • Speel 2x1.	Organisatie:  • Rood is de verdediger. • Blauw is de aanvaller. • Rode lijn zijn de loop richtingen. • Zwarte lijn de bal richting	Materialen: • Pionnen 2x • Ballen 4x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Houd de bal kort aan je voet. • Speel samen • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. • Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	--	---

Partijvorm

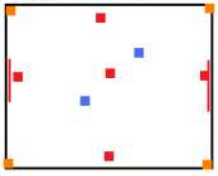
Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm. • Aanval tegen de verdediging. • Draaien van kant na 10 minuten. • Omschakelen. • Speel zoveel mogelijk 1:3:3 • Kan je de ruimte op de zijkanten gebruiken	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Aanval vs verdediging • Afmetingen:	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 7x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Speel met elkaar.
--	---	--

Training 7)

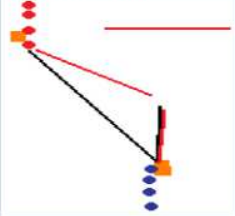
Warming-up

Groep: O11-pupillen	Doelstelling: Het aanleren van het samenspielen	Training Nr. 7 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. 1x1 in wedstrijdvorm • Speel korte spellen. • 1x1 en zoveel mogelijk acties maken. • Houd het simpel	Organisatie:  • Rood vs blauw • Oranje zijn de pionnen • Maak 4/5 velden. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf motiveren/stimuleren. • Variant: Dribbelen met chocoladebeen. • Variant: actie/handeling met het chocoladebeen.

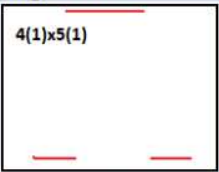
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (5x2 met doelen) • Positiespel 5x2. • Overtal situatie. • Zet de spelers allemaal aan een zijlijn. • Een speler in het midden (deze vraagt continue om de bal). • Als de verdedigers de bal hebben mogen zijn scoren.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Oranje stippen zijn de pionnen. • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 3x • Mini doelen 2x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. • Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. • Variant: x aantal keer overspelen is een punt.
--	---	---

Afrondvorm

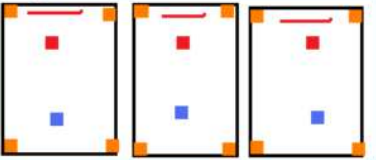
Inhoud/Methodiek= 1x1 afronden. - De verdediger speelt de aanvaller in. - Vervolgens maakt de aanvaller een actie en probeert te scoren. - De verdediger probeert bij die actie de bal weg te schieten.	Organisatie:  - Rood is de verdediger. - Blauw is de aanvaller - Oranje zijn de pionnen. - Rood is de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

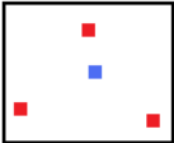
Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm. - Een groot junioren doel en twee kleine doelen. - Zoek de vrije ruimte. 4x5 waarbij de 5^e man als keeper fungeert op het grote doel. - Er is 1 kameleon die bij de balbezettende partij hoort.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen. - Afmetingen: 20m/30m	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 3x - Hesjes blauw 4x - Hesjes rood 1x - Doelen junioren 1x - Mini doelen 2x Coach momenten: - Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. - Maak een actie en scoor snel. - Speel met elkaar.
---	--	--

Training 8)

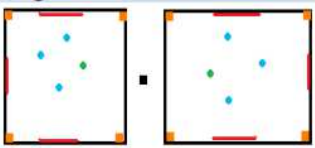
Warming-up

Groep: O11-pupillen	Doelstelling: Het aanleren van het samenspelen	Training Nr. 8 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. - Bij een 1x1 is er maar 1 doel. - Veel afwisselingen qua teams. - Doel: actie en scoren moet snel.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen. - Oranje zijn de pionnen. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 4x Coach momenten: - Blijf motiveren/stimuleren. Variant: Dribbelen met chocoladebeen. Variant: Scoren met je chocoladebeen.

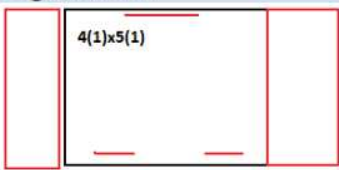
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (3x1) - Positiespel 3x1 - Overtal situatie. - Zet de spelers allemaal aan een zijlijn.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Houd het simpel - Afmetingen 10m/10m - Veld 2x uitzetten	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 4x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. Variant: x aantal keer overspelen is een punt.
---	---	---

Afrondvorm

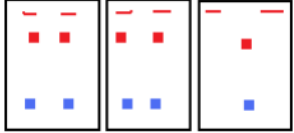
Inhoud/Methodiek= 3x1, met 3 doelen en weerstand - De trainer speelt de bal in het vierkant. - De speler die de bal aanneemt is vervolgens de aanvaller en mag scoren in 3 doeltjes. - De andere 3 spelers zijn dan de verdedigers. - Spel afgelopen als er is gescoord of de bal is afgepakt.	Organisatie:  - 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

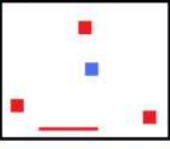
Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm. - Een groot junioren doel en twee kleine doelen. - Zoek de vrije ruimte. 4x5 waarbij de 5^e man als keeper fungeert op het grote doel. - Er is 1 kameleon die bij de balbezettende partij hoort. - Speler van balbezittende partij mag in rode zone. - Hij mag hier niet langer dan 5 seconden zijn.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen. - Rode zone is duidelijk weergegeven. - Afmetingen: 20m/30m - Rode zone afmetingen: 20m/10m	Materialen: - Pionnen 14x - Ballen 3x - Hesjes blauw 4x - Hesjes rood 1x - Doelen junioren 1x - Mini doelen 2x Coach momenten: - Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. - Maak een actie en scoor. - Speel met elkaar.
---	--	--

Training 9)

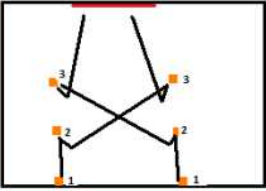
Warming-up

Groep: O11-pupillen	Doelstelling: Het aanleren van het samenspielen	Training Nr. 9 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. • 2x2 met twee doelen voor een ploeg. • De aanvallende ploeg moet scoren. • De verdedigende ploeg moet als het de bal heeft over de lijn heen dribbelen.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijn zijn de doelen. • Veld 2/3x uitzetten. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 12x • Ballen 5x Coach momenten: • Blijf motiveren/stimuleren. • Variant: Dribbelen met chocoladebeen. • Variant: Scoren met je chocoladebeen.

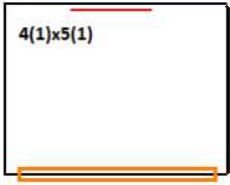
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (3x1 met doel) • Positiespel 3x1 met doel. • Overtal situatie. • Zet de spelers allemaal aan een zijlijn. • De verdediger mag scoren als hij de bal heeft.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Houd het simpel • Afmetingen 10m/10m • Veld 2x uitzetten	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 4x • Mini doelen 2x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. • Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. • Variant: x aantal keer overspelen is een punt.
--	---	---

Afrondvorm

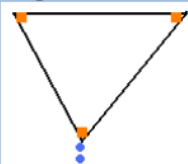
Inhoud/Methodiek= • Er staan bij de Pionnen twee en drie telkens 1 iemand. • Er wordt vanuit punt 1 de bal ingespeeld op 2. • Deze kaatst de bal. • Vervolgens schiet punt 1 diagonaal naar punt 3. • Punt 3 legt klaar voor punt 2 en die schiet. • Schuif elke keer een plekje door.	Organisatie:  • Oranje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

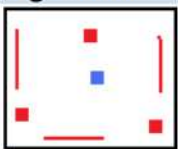
Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm. • Een groot junioren • Zoek de vrije ruimte. • 4x5 waarbij de 5^e man als keeper fungeert op het grote doel. • Er is 1 kameleon die bij de balbezettinde partij hoort. • De verdedigende partij scoort door met de bal over de oranje lijn te lopen.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Oranje lijn kunnen de verdedigers scoren. • Afmetingen: 35m/25m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 4x • Hesjes rood 1x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor. • Speel met elkaar.
--	---	---

Training 10)

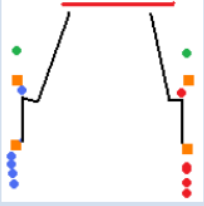
Warming-up

Groep: O11-pupillen	Doelstelling: Het aanleren van het samenspelen	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.

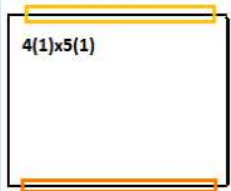
Spelvorm

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

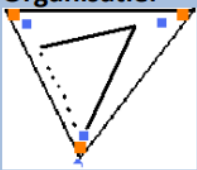
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. - Inspelen → draaien → scoren. - Alleen nu met een verdediger 2 meter in je rug. - Als je de bal hebt draaien en een actie maken.	Organisatie:  - Rood is team 1, blauw is team 2. - Oranje zijn de pionnen. - Oranje is de verdediger. - Zwarte lijnen is de looprichting.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

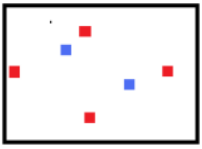
Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm. - Zoek de vrije ruimte. 4x5 waarbij de 5^e man als keeper fungeert op een lijn - Er is 1 kameleon die bij de balbezettende partij hoort. - De verdedigende partij scoort door met de bal over de oranje lijn te lopen.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen. - Oranje lijn kunnen de verdedigers scoren. - Afmetingen: 35m/25m	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 3x - Hesjes blauw 4x - Hesjes rood 1x Coach momenten: - Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. - Maak een actie en scoor. - Speel met elkaar.
---	---	---

Training 11)

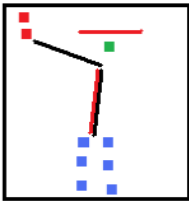
Warming-up

Groep: O11-pupillen	Doelstelling: Het aanleren van het samenspelen	Training Nr. 11 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Techniek in een driehoek - Eerste inspel oefening. - In de loop inspelen. - Tegen de klok in inspelen. - De laatste 5 meter dribbel je met de bal naar het begin punt.	Organisatie:  - Blauw zijn de spelers - Oranje zijn de pionnen - Zwart is de looplijn. - Veld 2x uitzetten - Afmetingen 7m/7m	Materialen: - Pionnen 6x - Ballen 3x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. Variant: Dribbelen met chocoladebeen. Variant: inspelen met je chocoladebeen.

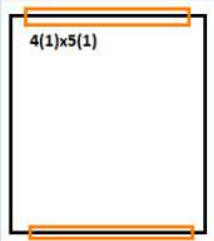
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (4x2) - Positiespel 4x2 4 aanvallers tegenover 2 verdedigers. - Bij een x aantal keer overspelen krijgen de aanvallers een punt. - Bij een x aantal x afpakken krijgen de verdedigers een punt. - Wissel veel van aanvallers en verdedigers. - Houd het simpel	Organisatie:  - Rood vs blauw - Afmetingen 10m/10m - Veld 2x uitzetten	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 2x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. Variant: x aantal keer overspelen is een punt.
--	--	--

Afrondvorm

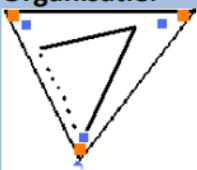
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. (2x1 zelf meenemen) • Met twee aanvallers een verdediger uitspelen. • Daarna scoren op doel.	Organisatie:  • Blauw zijn de aanvallers • Rood de verdedigers. • Zwarte lijn is de looplijn • Rode lijn is de bal richting lijn. • Groen is de keeper	Materialen: • Pionnen 2x • Ballen 4x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Houd de bal kort aan je voet. Speel samen • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. • Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
--	---	--

Partijvorm

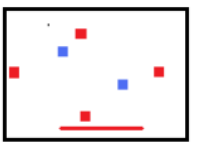
Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm. • Zoek de vrije ruimte. • 4x5 waarbij de 5^e man als keeper fungeert op een lijn • Er is 1 kameleon die bij de balbezettende partij hoort. • De verdedigende partij scoort door met de bal over de oranje lijn te lopen. • Veld is smal dus let op	Organisatie:  4(1)x5(1) • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Oranje lijn kunnen de verdedigers scoren. • Afmetingen: 20m/30m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 4x • Hesjes rood 1x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor. • Speel met elkaar.
--	--	---

Training 12)

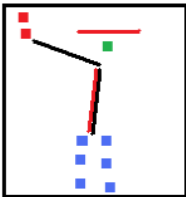
Warming-up

Groep: O11-pupillen	Doelstelling: Het aanleren van het samenspelen	Training Nr. 12 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Techniek in een driehoek - Alleen maar dribbelen met de bal. - Niet de bal schieten. - Doe dit met je linkerbeen/rechterbeen. - Er kan onderweg ook een actie/handeling worden gemaakt.	Organisatie:  - Blauw zijn de spelers - Oranje zijn de pionnen - Zwart is de looplijn. - Veld 2x uitzetten - Afmetingen 7m/7m	Materialen: - Pionnen 6x - Ballen 3x Coach momenten: - Blijf motiveren/stimuleren. Variant: Dribbelen met chocoladebeen. Variant: inspelen met je chocoladebeen.

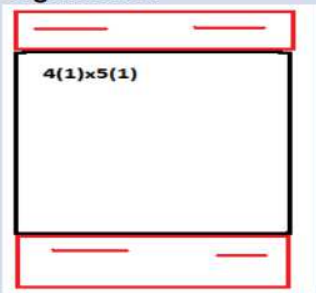
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen. (positiespel) (4x2 met doel) - Positiespel 4x2 4 aanvallers tegenover 2 verdedigers. - Bij een x aantal keer overspelen krijgen de aanvallers een punt. - Bij een doelpunt krijgen de verdedigers een punt. - Wissel veel van aanvallers en verdedigers. - Houd het simpel	Organisatie:  - Rood vs blauw - Afmetingen 10m/10m - Veld 2x uitzetten	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 2x - Mini doelen 1x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. Variant: x aantal keer overspelen is een punt.
---	--	---

Afrondvorm

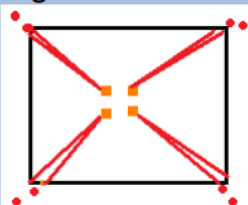
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. Variant op week 11(2x2 zelf meenemen) • Met twee aanvallers twee verdedigers uitspelen • Daarna scoren op doel. • Speel goed samen.	Organisatie:  • Blauw zijn de aanvallers • Rood de verdedigers. • Zwarte lijn is de looplijn • Rode lijn is de bal richting lijn. • Groen is de keeper	Materialen: • Pionnen 2x • Ballen 4x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Houd de bal kort aan je voet. Speel samen • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. • Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
--	---	--

Partijvorm

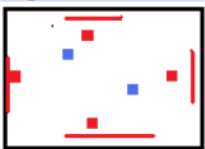
Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm. • De vrije ruimte achterin zoeken. • Als de bal er doormiddel van een steekpass in het rode gebied komt mag alleen de verdediger niet meer de aanvaller aanvallen. • De aanvaller mag maar 5 seconden in het vak blijven. • Mag voor en achterkant gescoord worden.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Rode vak staat bij inhoud/methodiek • Afmetingen: 30m/25m	Materialen: • Pionnen 20x • Ballen 3x • Hesjes blauw 4x • Hesjes rood 1x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor. • Speel met elkaar.
--	---	--

Training 13)

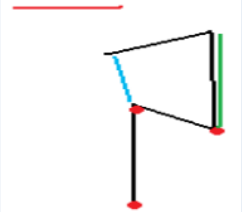
Warming-up

Groep: O11-pupillen	Doelstelling: Het aanleren van het samenspielen	Training Nr. 13 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. X-vorm - Deze is al eerder behandeld. - Nu moet hij sneller gaan en wissel in de oefeningen. - Doe een schaar, de Zidane* of de van Persie** etc. - Bij de Pion aangekomen volgt er een kapbeweging.	Organisatie:  - Rode stip zijn de spelers - Oranje zijn de pionnen - Rode lijnen zijn de looplijnen. - Afmetingen 10m/10m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 4x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. Variant: Dribbelen met chocoladebeen. Variant: inspelen met je chocoladebeen.

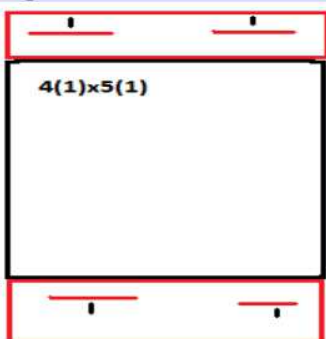
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen. (positiespel) (4x2 met 4 doelen) - Positiespel 4x2 4 aanvallers tegenover 2 verdedigers. - Bij een x aantal keer overspelen krijgen de aanvallers een punt. - Bij een doelpunt krijgen de verdedigers een punt. - Dan gaat er een punt van de aanvaller af (van wie het doel is). - Wissel veel van aanvallers en verdedigers. - Houd het simpel	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen. - Afmetingen 10m/10m - Veld 1/2x uitzetten	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 3x - Mini doelen 4x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. Variant: x aantal keer overspelen is een punt.
--	---	--

Afrondvorm

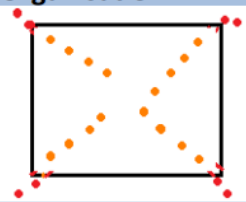
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. Variant op week 11(2x2 zelf meenemen) • Met twee aanvallers twee verdedigers uitspelen • Daarna scoren op doel. • Speel goed samen. • Als je ingespeeld hebt ga je naar positie 2 van positie 2 ga je naar de spits. • De buitenspelers wisselen niet.	Organisatie:  • Rode stippen zijn de spelers. • Zwarte lijn is de ballijn. • Blauwe lijn is de looplijn voor de spits. • Groens lijn is de looplijn voor de buitenspeler. • Rode lijn is het doel.	Materialen: • Pionnen 5x • Ballen 4x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Houd de bal kort aan je voet. Speel samen • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. • Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	---	--

Partijvorm

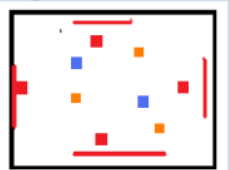
Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm. • De vrije ruimte achterin zoeken. • Als de bal er doormiddel van een steekpass in het rode gebied komt mag alleen de verdediger niet meer de aanvaller aanvallen. • De aanvaller mag maar 5 seconden in het vak blijven. • Mag allen aan de achterkant gescoord worden. • Alleen met chocoladebeen schieten.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Rode vak staat bij inhoud/methodiek. • Zwarte streep geeft opening doel aan. • Afmetingen: 30m/25m	Materialen: • Pionnen 20x • Ballen 3x • Hesjes blauw 4x • Hesjes rood 1x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor. • Speel met elkaar.
---	---	--

Training 14)

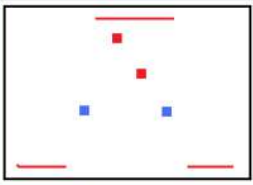
Warming-up

Groep: O11-pupillen	Doelstelling: Het aanleren van het samenspelen	Training Nr. 14 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. x-vorm - Er wordt naar het midden geslalomd door de om de pionnen heen. - In het midden maak je een kapbeweging. - Vervolgens dribbel je terug naar je medespeler.	Organisatie:  - Oranje zijn de pionnen. - Rood zijn de spelers. - Afmetingen 10m/10m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 4x Coach momenten: - Blijf motiveren/stimuleren. Variant: Dribbelen met chocoladebeen. Variant: inspelen met je chocoladebeen.

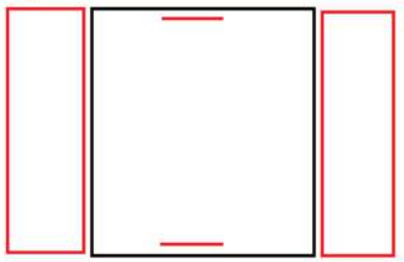
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen. (positiespel) (4x2 met 4 doelen) - Positiespel 4x2 4 aanvallers tegenover 2 verdedigers. - De aanvallers mogen de pionnen niet aanraken, zowel is punt eraf. - Verder gelden dezelfde regels als in week 11 en 12	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen. - Oranje zijn de pionnen. - Afmetingen 10m/10m - Veld 1/2x uitzetten	Materialen: - Pionnen 7x - Ballen 3x - Mini doelen 4x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. Variant: x aantal keer overspelen is een punt.
--	--	---

Afrondvorm

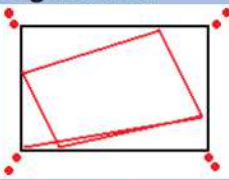
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. 2x1 (1) met keeper. • Keeper speelt de bal op zijn verdediger. • Deze probeert te scoren. • Als de verdediger mist kunnen de twee aanvallers scoren op het grote doel. • Zoek de ruimte.	Organisatie:  • Rood vs blauw. • Spel is afgelopen als er is gescoord of als de bal uit is • Rode lijnen zijn de doelen.	Materialen: • Pionnen 5x • Ballen 4x • Doelen junioren 1x • Mini doelen 2x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Houd de bal kort aan je voet. Speel samen • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. • Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
--	---	--

Partijvorm

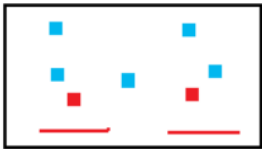
Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm. • 4x4 met twee junioren doelen. • Zelfde inhoud/methodiek als in week 8. • Zie rode vierkant.	Organisatie:  • Rode vierkant: (zie inhoud/methodiek week 8) • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: 25m/35m	Materialen: • Pionnen 20x • Ballen 3x • Hesjes blauw 4x • Hesjes rood 1x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor. • Speel met elkaar.
---	---	--

Training 15)

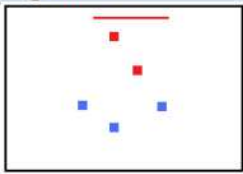
Warming-up

Groep: O11-pupillen	Doelstelling: Het aanleren van het samenspelen	Training Nr. 15 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. X-vorm richting de D. • Speel de bal op de speler voor je. • Speel de bal voor de man. • Als je ingespeeld heb sluit je aan bij de Pion. • Als gaat op dribbel/drijf pas. • Elke hoek dubbel benutten.	Organisatie:  • Rode lijn geeft de balrichting aan. • Rood zijn de spelers. • Afmetingen 10m/10m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf motiveren/stimuleren. • Variant: Dribbelen met chocoladebeen. • Variant: inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen. 5x2 positiespel • Positiespel 4x2 • 5 aanvallers tegenover 2 verdedigers. • De aanvallers mogen de pionnen niet aanraken, zowel is punt eraf. • Verder gelden dezelfde regels als in week 11 en 12 • Verdedigers kunnen scoren door over de lijn heen te dribbelen.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen 10m/10m • Veld 1/2x uitzetten	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 3x • Mini doelen 2x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. • Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. • Variant: x aantal keer overspelen is een punt.
---	---	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. 3x2 (1) met keeper. • Van achteruit ingespeeld. • De tegenpartij kan alleen scoren door over de lijn heen te dribbelen.	Organisatie:  • Rood vs blauw. • Spel is klaar als er is gescoord. • Rode lijnen zijn de doelen.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 4x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Houd de bal kort aan je voet. Speel samen • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. • Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	---	--

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 7vs7→ naar de D toewerken. • Wennen aan de ruimte. • Wennen aan het veld. • Inzicht etc. • 7 tegen 7 (twee E-teams)	Organisatie:  • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: Half veld met een vast doel en een doel op de middenlijn	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 9x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor. • Speel met elkaar.
--	--	---