

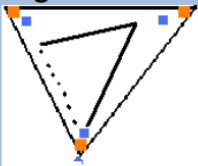
Trainingsprogramma

012

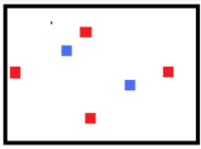


Training 1)

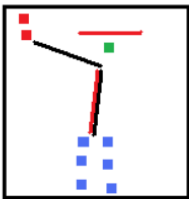
Warming-up

Groep: O12-pupillen	Doelstelling: Het verbeteren van de handelingssnelheid	Training Nr. 1 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.

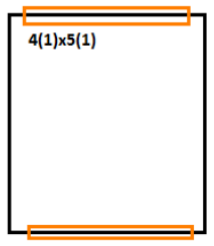
Spelvorm

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

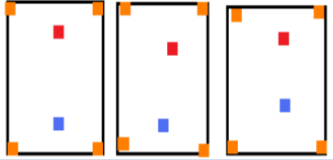
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. (2x1 zelf meenemen) • Met twee aanvallers een verdediger uitspelen. • Daarna scoren op doel.	Organisatie:  • Blauw zijn de aanvallers • Rood de verdedigers. • Zwarte lijn is de looptlijn • Rode lijn is de bal richting lijn. • Groen is de keeper	Materialen: • Pionnen 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

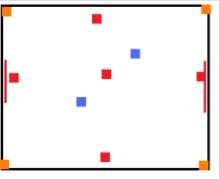
Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm. • Zoek de vrije ruimte. • 4x5 waarbij de 5^e man als keeper fungeert op een lijn • Er is 1 kameleon die bij de balbezettende partij hoort. • De verdedigende partij scoort door met de bal over de oranje lijn te lopen. • Veld is smal dus let op	Organisatie:  4(1)x5(1) • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Oranje lijn kunnen de verdedigers scoren. • Afmetingen: L20m/B30m	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 2)

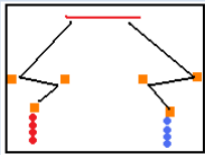
Warming-up

Groep: O12-pupillen	Doelstelling: Het verbeteren van de handelingssnelheid	Training Nr. 2 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.

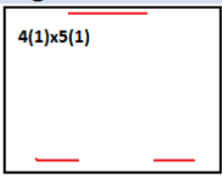
Spelvorm

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 zij 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

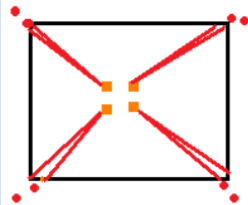
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. - Ga al kappend naar het doel. - Zorg voor veel diversiteit in de bewegingen. - Niet te veel hetzelfde doen. - Er wordt gekapt van pion naar pion. - Volgende mag starten als de speler voor je klaar is met de handeling.	Organisatie:  - Rood is team 1, blauw is team 2. - Oranje zijn de pionnen. - Zwarte lijnen is de looprichting. - Rode lijn is het doel.	Materialen: - Pionnen 6x - Ballen 8x - Doelen junioren 1x Coach momenten: - Enthousiast, motiverend en stimulerend. - Houd de bal kort aan je voet. Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	---	--

Partijvorm

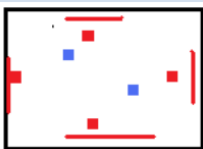
Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm. - Een groot junioren doel en twee kleine doelen. - Zoek de vrije ruimte. 4x5 waarbij de 5^e man als keeper fungeert op het grote doel. - Er is 1 kameleon die bij de balbezettende partij hoort.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen. - Afmetingen: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

Training 3)

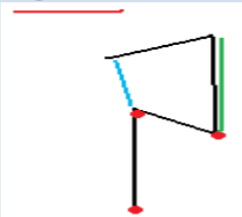
Warming-up

Groep: O12-pupillen	Doelstelling: Het verbeteren van de handelingssnelheid	Training Nr. 3 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.

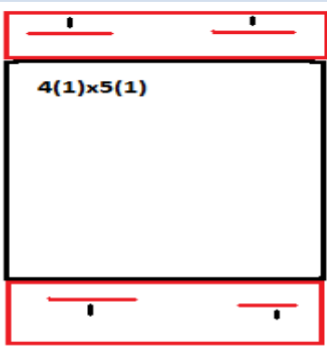
Spelvorm

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

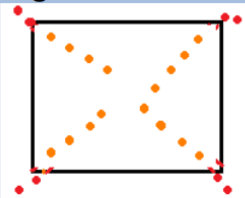
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. Variant op week 11(2x2 zelf meenemen) • Met twee aanvallers twee verdedigers uitspelen • Daarna scoren op doel. • Speel goed samen. • Als je ingespeeld hebt ga je naar positie 2 van positie 2 ga je naar de spits. • De buitenspelers wisselen niet.	Organisatie:  • 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

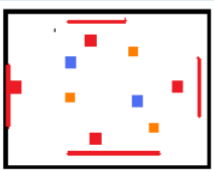
Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm. • De vrije ruimte achterin zoeken. • Als de bal er doormiddel van een steekpass in het rode gebied komt mag alleen de verdediger niet meer de aanvaller aanvallen. • De aanvaller mag maar 5 seconden in het vak blijven. • Mag allen aan de achterkant gescoord worden. • Alleen met chocoladebeen schieten.	Organisatie:  4(1)x5(1) • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Rode vak staat bij inhoud/methodiek. • Zwarte streep geeft opening doel aan. • Afmetingen: L30m/B25m	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 4)

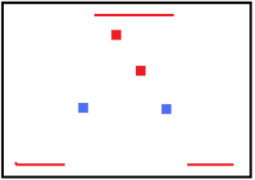
Warming-up

Groep: O12-pupillen	Doelstelling: Het verbeteren van de handelingssnelheid	Training Nr. 4 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.

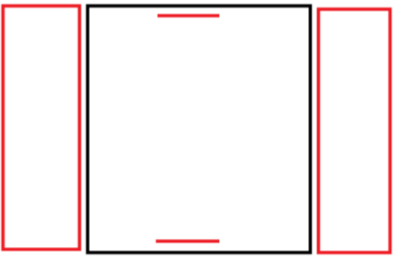
Spelvorm

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

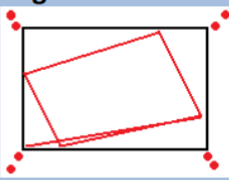
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. 2x1 (1) met keeper. • Keeper speelt de bal op zijn verdediger. • Deze probeert te scoren. • Als de verdediger mist kunnen de twee aanvallers scoren op het grote doel. • Zoek de ruimte.	Organisatie:  • Rood vs blauw. • Spel is afgelopen als er is gescoord of als 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

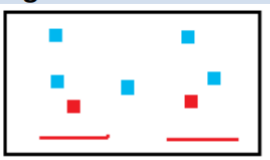
Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm. • 4x4 met twee junioren doelen. • Zie rode vierkant.	Organisatie:  • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: L25m/B35m	Materialen: • Pionnen 20x • Ballen 3x • Hesjes blauw 4x • Hesjes rood 1x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor. • Speel met elkaar.
---	---	--

Training 5)

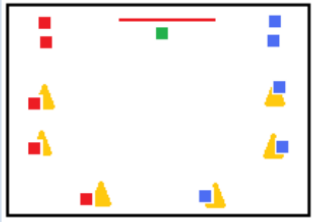
Warming-up

Groep: O12-pupillen	Doelstelling: Het verbeteren van de handelingssnelheid	Training Nr. 5 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 15m/10m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf motiveren/stimuleren. • Variant: Dribbelen met chocoladebeen. • Variant: inspelen met je chocoladebeen.

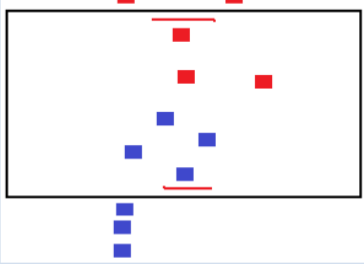
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen. 5x2 positiespel	Organisatie:	Materialen:
• Positiespel 5x2 • 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.	 • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen 10m/10m • Veld 1/2x uitzetten	• 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= Inspelen opendraaien. 1 keeper op het doel. • Van achteruit wordt de bal ingespeeld naar de eerst volgende speler. • Deze draait open en speelt in op de volgende speler. • Deze draait ook open en speelt de bal schuin op de speler rond het 16 meter gebied. • De speler schiet in een keer op doel en haalt de bal op.	Organisatie:  • Rood vs blauw. • Rode lijnen zijn de doelen. • 16 meter gebied aanhouden. • Spelers blijven aan dezelfde kant.	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 8x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Juiste been inspelen • Loopactie maken • 2x de bal raken, aannemen en spelen. • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. • Variant: Wisselen van kant • Variant: Maak er een wedstrijdvorm van, wie is het eerst bij de 10?
---	--	--

Partijvorm

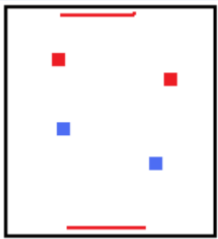
Inhoud/Methodiek= 3x2 met twee keepers Aanval tegen verdediging • Accent ligt op zo snel mogelijk scoren. • Aanvallers nemen steeds de bal uit, mogen niet in een keer schieten • Wanneer er gescoord is door een van de teams, de bal uit is, of het te lang duurt, komt het nieuwe aanvallende team en verdedigende team in het veld. • 3x2 (meerdere teams, wanneer aantallen niet uitkomen kameleons gebruiken)	Organisatie:  • 16 meter gebied, dus geen pionnen nodig • Rode lijnen zijn de doelen.	Materialen: • Pionnen 0x • Ballen 6x • Hesjes blauw 6x • Hesjes rood 4x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor. • Speel met elkaar. • Keepers ook betrekken bij het spel, ze moeten mee bewegen met het spelletje.
---	---	--

Training 6)

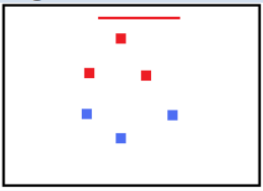
Warming-up

Groep: O12-pupillen	Doelstelling: Het verbeteren van de handelingssnelheid	Training Nr. 6 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. X-vorm. • Speel de bal in op de speler voor je. • Je ontvangt de bal terug. • Deze speel je vervolgens diagonaal (schuin) in. • De speler die de bal ontvangt, kaatst de bal op de tweede speler.	Organisatie:  • Blauwe lijn geeft de bal richting aan. • Rood zijn de spelers. • Afmetingen 15m/10m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Bal kort aan je voet, strak inspelen. • Variant: inspelen met je chocoladebeen.

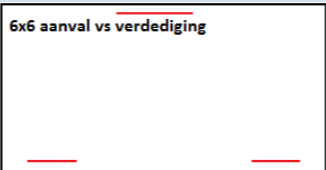
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen. 2x2 positiespel met doel. • Positiespel 2x2. • Maak zoveel mogelijk acties en scoor. • Er wordt veel gewisseld van tegenstander en van partij.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen 15m/10m • Veld 3/4 keer uitzetten.	Materialen: • Pionnen 16x • Ballen 6x • Mini doelen 6/8x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: x aantal keer overspelen is een punt. • Variant: scoor alleen met je chocoladebeen.
--	--	---

Afrondvorm

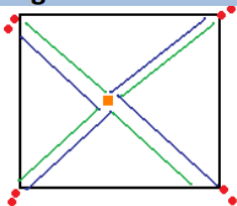
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. 3x3 (1) met keeper. • Van achteruit ingespeeld. • De tegenpartij kan scoren in het doel. • Er staat een keeper. • En twee verdedigers.	Organisatie:  • Rood vs blauw. • Spel is klaar als er is gescoord • Spel is klaar als de bal uit gespeeld is. • Rode lijn is het doel.	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

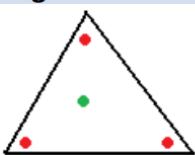
Inhoud/Methodiek= 6x6 (aanval vs verdediging) vanuit de verdediging. • Een groot doel. • Twee kleine doelen. • Aanval verdedigt de kleine doelen. • Verdediging verdedigt het grote doel. • Speel vanuit de keeper en probeer op te bouwen.	Organisatie:  • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: L25m/B35m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 6x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor. • Speel met elkaar.
---	---	---

Training 7)

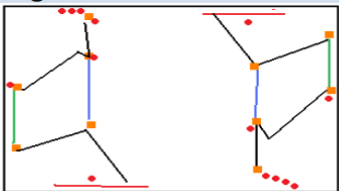
Warming-up

Groep: O12-pupillen	Doelstelling: Het verbeteren van de handelingssnelheid	Training Nr. 7 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. X-vorm. • Er wordt vanuit twee kanten gedribbeld naar het midden. • Als je daar bent speel je de bal naar de speler voor je. • Loop elkaar niet in de weg, kijk goed wat je doet. • Je loopt naar de plek waar je ingespeeld hebt.	Organisatie:  • Blauwe lijn geeft de dribbel richting aan. • Groene lijn waar ingespeeld wordt • Rood zijn de spelers. • Afmetingen 15m/10m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Bal kort aan je voet, strak inspelen. • Variant: inspelen/dribbelen met je chocoladebeen.

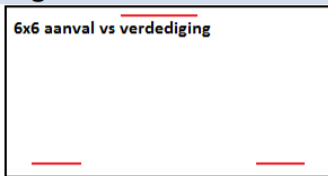
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen. 3x1 positiespel met doel. • Positiespel 3x1. • Iedereen kiest een hoek. • Speel de bal snel in gedurende een minuut. • Daarna gaat een andere speler in het midden jagen.	Organisatie:  • Rood zijn de spelers die de bal rondspelen. • Groen is de jager • Afmetingen: 7m/7m • Veld 3/4 keer uitzetten.	Materialen: • Pionnen 16x • Ballen 6x • Mini doelen 6/8x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: x aantal keer overspelen is een punt.
--	---	---

Afrondvorm

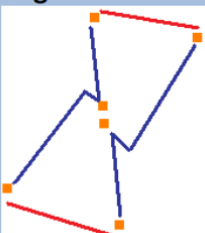
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. 3x3 (1) met keeper. • Er wordt via de buitenspeler een voorzet gegeven. • Deze geeft voor en de spits scoort. • In stroomvorming	Organisatie:  • Rode stippen zijn de spelers • Zwart is de bal richting • Groen is de dribbel richting • Blauw is de looplijn zonder bal. • Rode lijnen zijn de doelen. • Rode stippen zijn de spelers.	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 8x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Houd de bal kort aan je voet. Speel samen • Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen. • Variante: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	---	--

Partijvorm

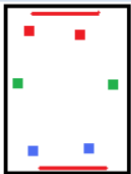
Inhoud/Methodiek= 6x6 (aanval vs verdediging) vanuit de aanval. • Een groot doel. • Twee kleine doelen. • Aanval verdedigt de kleine doelen. • Verdediging verdedigt het grote doel. • Elke bal begint weer opnieuw tussen de twee kleine doelen.	Organisatie:  6x6 aanval vs verdediging • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: L25m/B35m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 6x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor. • Speel met elkaar.
---	--	---

Training 8)

Warming-up

Groep: O12-pupillen	Doelstelling: Het verbeteren van de handelingssnelheid	Training Nr. 8 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Dubbel y vorm - Dubbele Y vorm. - Houd in inspelen kaatsen, lange bal. - Altijd in beweging	Organisatie:  - Oranje punten zijn de pionnen - Blauwe lijn de lijn hoe de bal gespeeld moet worden. - Rode lijn is hoe er gedribbeld wordt na in gespeeld te zijn. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 6x - Ballen 4x Coach momenten: - Blijf motiveren/stimuleren. Variant: Dribbelen met chocoladebeen. Variant: Inspelen met je chocoladebeen.

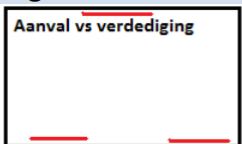
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= 2x2 met twee kaatsers en twee doelen. - rood speelt tegen blauw. - Groen kan de balbezittende partij helpen. - Hierdoor krijg je 4x2	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

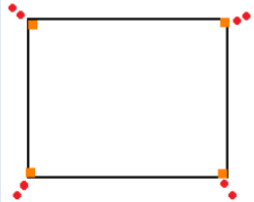
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. • 2x2 Uitspelen en scoren. • twee verdedigers. • twee aanvallers. • Verdediger speelt de aanvaller in.	Organisatie:  • Rood is de verdediger • Blauw is de verdediger • rode lijn is het doel • Blauwe lijn is de eerste pass	Materialen: • Pionnen 2x • Ballen 8x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Houd de bal kort aan je voet. • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. • Variant: pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
--	--	--

Partijvorm

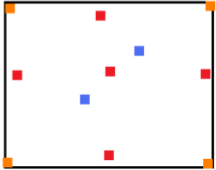
Inhoud/Methodiek= • 6x6 aanval vs verdediging. • Met buitenspel oefenen. • Zorg als trainer dat je er kort op zit.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: half veld	Materialen: • Ballen 3x • Hesjes blauw 11x • Doelen senioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor. • Speel met elkaar.
--	--	---

Training 9)

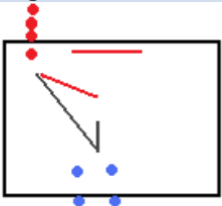
Warming-up

Groep: O12-pupillen	Doelstelling: Het verbeteren van de handelingssnelheid	Training Nr. 9 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.

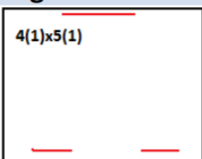
Spelvorm

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

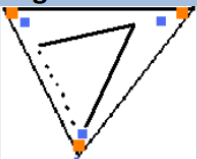
Inhoud/Methodiek= (inspelen 2x1). • Verdediger speelt in op de aanvallers. • De aanvallers spelen de verdediger uit en scoren. • Speel 2x1.	Organisatie:  • Rood is de verdediger. • Blauw is de aanvaller. • Rode lijn zijn de loop richtingen. • Zwarte lijn de bal richting	Materialen: • Pionnen 2x • Ballen 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

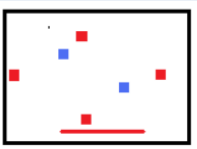
Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm. • Aanval tegen de verdediging. • Draaien van kant na 10 minuten. • Omschakelen. • Speel zoveel mogelijk 1:3:3 • Kan je de ruimte op de zijkanten gebruiken	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Aanval vs verdediging • Afmetingen: 60m/35m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 7x • Doelen junioren 1x • Mini doelen 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Speel met elkaar.
--	---	--

Training 10)

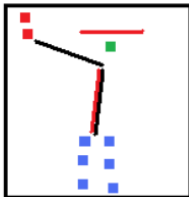
Warming-up

Groep: O12-pupillen	Doelstelling: Het verbeteren van de handelingssnelheid	Training Nr. 10 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.

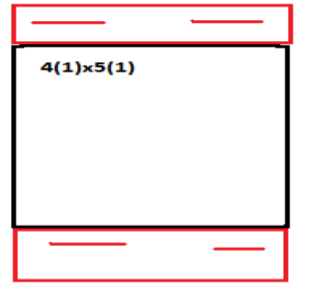
Spelvorm

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

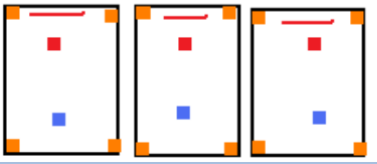
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. Variant op week 11(2x2 zelf meenemen) • Met twee aanvallers twee verdedigers uitspelen • Daarna scoren op doel. • Speel goed samen.	Organisatie:  • Blauw zijn de aanvallers • Rood de verdedigers. • Zwarte lijn is de looplijn • Rode lijn is de bal richting lijn. • 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

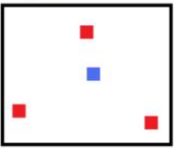
Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm. • De vrije ruimte achterin zoeken. • Als de bal er doormiddel van een steekpass in het rode gebied komt mag alleen de verdediger niet meer de aanvaller aanvallen. • De aanvaller mag maar 5 seconden in het vak blijven. • Mag voor en achterkant gescoord worden.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Rode vak staat bij inhoud/methodiek • Afmetingen: L30m/B25m	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 11)

Warming-up

Groep: O12-pupillen	Doelstelling: Het verbeteren van de handelingssnelheid	Training Nr. 11 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.

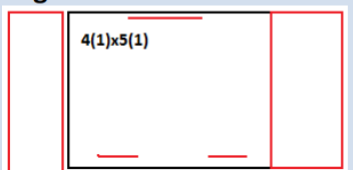
Spelvorm

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

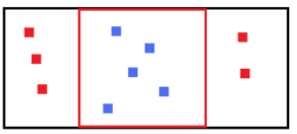
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. - Ga al kappend naar het doel. - Zorg voor veel diversiteit in de bewegingen. - Niet te veel hetzelfde doen. - Er wordt gekapt van pion naar pion. - Volgende mag starten als de speler voor je klaar is met de handeling.	Organisatie:  - Rood is team 1, blauw is team 2. - Oranje zijn de pionnen. - Zwarte lijnen is de looprichting. - Rode lijn is het doel.	Materialen: - Pionnen 6x - Ballen 8x - Doelen junioren 1x Coach momenten: - Enthousiast, motiverend en stimulerend. - Houd de bal kort aan je voet. Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	---	--

Partijvorm

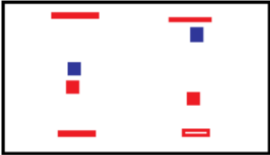
Inhoud/Methodiek=4(1)x5(1) eindvorm. - Een groot junioren doel en twee kleine doelen. - Zoek de vrije ruimte. 4x5 waarbij de 5^e man als keeper fungeert op het grote doel. - Er is 1 kameleon die bij de balbezettende partij hoort. - Speler van balbezittende partij mag in rode zone. - Hij mag hier niet langer dan 5 seconden zijn.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen. - Rode zone is duidelijk weergegeven. - Afmetingen: L20m/B30m - Rode zone afmetingen: L20m/B10m	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 12)

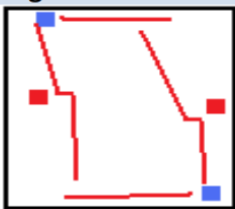
Warming-up

Groep: O12-pupillen	Doelstelling: Het verbeteren van de handelingssnelheid	Training Nr. 12 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. 1x1 met dribbel. • Maak twee tallen. • Eerst dribbel/speel je met 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.

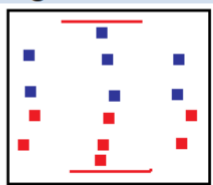
Spelvorm

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

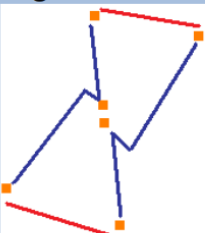
Inhoud/Methodiek= Stroomvorming in junioren doel. - In stroomvorm wordt er gescoord op beide junioren doel. - Verdediger geeft actieve en passieve druk.	Organisatie:  - Rood is de verdediger. - Blauw is de aanvaller. - Rode lijnen zijn de looprichtingen.	Materialen: - Pionnen 7x - Ballen 6x - Doelen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

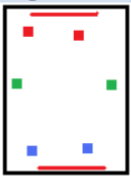
Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm. - Eindvorm 7x7. - Gemixte teams - Speel zoveel mogelijk 1:3:3 - Kan je de ruimte op de zijkanten gebruiken	Organisatie:  - Rood vs blauw - rode lijnen zijn de doelen. - Afmetingen: 70m/35m	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 3x - Hesjes blauw 7x - Doelen junioren 2x Coach momenten: - Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren. - Maak een actie en scoor snel. - Speel met elkaar.
---	--	---

Training 13)

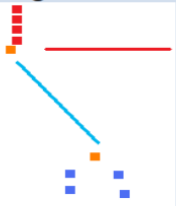
Warming-up

Groep: O12-pupillen	Doelstelling: Het verbeteren van de handelingssnelheid	Training Nr. 13 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Dubbel y vorm - Dubbele Y vorm. - Houd in inspelen kaatsen, lange bal. - Altijd in beweging	Organisatie:  - Oranje punten zijn de pionnen - Blauwe lijn de lijn hoe de bal gespeeld moet worden. - Rode lijn is hoe er gedribbeld wordt na in gespeeld te zijn. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 6x - Ballen 4x Coach momenten: - Blijf motiveren/stimuleren. Variant: Dribbelen met chocoladebeen. Variant: Inspelen met je chocoladebeen.

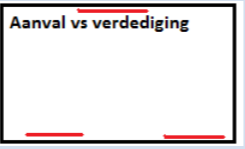
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= 2x2 met twee kaatsers en twee doelen. - rood speelt tegen blauw. - Groen kan de balbezittende partij helpen. - Hierdoor krijg je 4x2	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

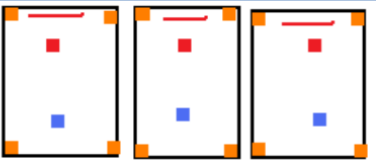
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. • 2x2 Uitspelen en scoren. • twee verdedigers. • twee aanvallers. • Verdediger speelt de aanvaller in.	Organisatie:  • Rood is de verdediger • Blauw is de verdediger • rode lijn is het doel • Blauwe lijn is de eerste pass	Materialen: • Pionnen 2x • Ballen 8x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Houd de bal kort aan je voet. • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. • Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
--	--	--

Partijvorm

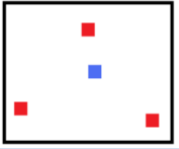
Inhoud/Methodiek= • 6x6 aanval vs verdediging. • Met buitenspel oefenen. • Zorg als trainer dat je er kort op zit.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: half veld	Materialen: • Ballen 3x • Hesjes blauw 11x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor. • Speel met elkaar.
--	--	--

Training 14)

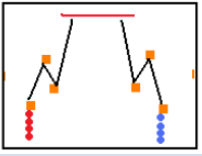
Warming-up

Groep: O12-pupillen	Doelstelling: Het verbeteren van de handelingssnelheid	Training Nr. 14 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.

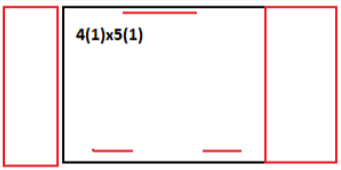
Spelvorm

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

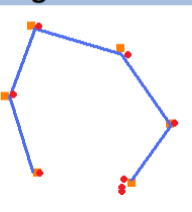
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. - Ga al kappend naar het doel. - Zorg voor veel diversiteit in de bewegingen. - Niet te veel hetzelfde doen. - Er wordt gekapt van pion naar pion. - Volgende mag starten als de speler voor je klaar is met de handeling.	Organisatie:  - Rood is team 1, blauw is team 2. - Oranje zijn de pionnen. - Zwarte lijnen is de looprichting. - Rode lijn is het doel.	Materialen: - Pionnen 6x - Ballen 8x - Doelen junioren 1x Coach momenten: - Enthousiast, motiverend en stimulerend. - Houd de bal kort aan je voet. Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	---	--

Partijvorm

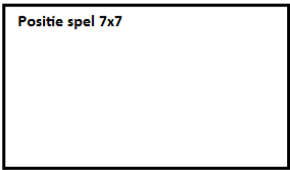
Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm. - Een groot junioren doel en twee kleine doelen. - Zoek de vrije ruimte. 4x5 waarbij de 5^e man als keeper fungeert op het grote doel. - Er is 1 kameleon die bij de balbezittende partij hoort. - Speler van balbezittende partij mag in rode zone. - Hij mag hier niet langer dan 5 seconden zijn.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen. - Rode zone is duidelijk weergegeven. - Afmetingen: L20m/B30m - Rode zone afmetingen: L20m/B10m	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 15)

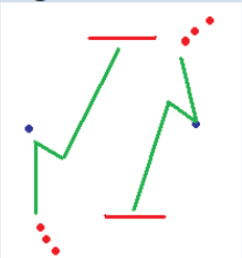
Warming-up

Groep: O12-pupillen	Doelstelling: Het verbeteren van de handelingssnelheid	Training Nr. 15 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. • Pass en trap oefening. • Aannemen en spelen. In hoog tempo.	Organisatie:  • Rood zijn de spelers • Blauw is de loop- bal richting • Oranje zijn de pionnen	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 5x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: Inspelen met je linkerbeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) • 7x7 positiespel. • Na de eerder gespeelde positiespelen. Kijken hoe er nu wordt geschakeld.	Organisatie:  • Rood vs blauw. • Afmetingen: half veld.	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. • Variant: 2-3x raken
---	--	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Afwerken in stroomvorm - Inspelen kaatsen en schieten. - Simpel maar wel effectief en productief. - Zoek een hoek, met binnenkant voet.	Organisatie:  - Groen is de loop en balrichting. - Rode lijnen zijn de doelen. - Rode stippen zijn de spelers. - Blauw is de kaatser.	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 6x - Doelen junioren 2x Coach momenten: - Enthousiast, motiverend en stimulerend. - Leg de bal op zijn goed been (aangeven) Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	---	---

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= - Groen zijn de kaatsers. - De kaatsers moeten eerst ingespeeld worden voordat je kunt scoren.	Organisatie:  - Groen zijn de kaatsers - Rode lijnen zijn de doelen. - Afmetingen 40m20m	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 3x - Hesjes blauw 7x - Doelen junioren 1x Coach momenten: - Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren. - Speel met elkaar. - Verplaats het spel en zoek de ruimte. - Geef verdediging in eerste instantie tijd om op te bouwen.
---	---	---