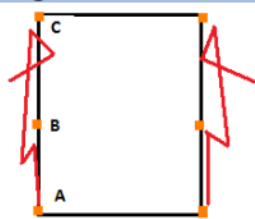


# Trainingsprogramma 013

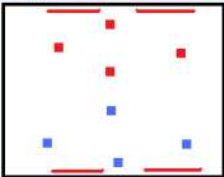


# Training 1)

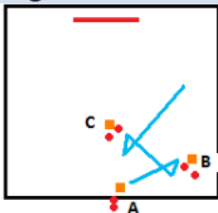
## Warming-up

<b>Groep: O13-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 1</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Rechthoek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De bal wordt gespeeld van A naar B deze kaatst.</li> <li>Vervolgens wordt de bal gespeeld van A naar C en kaatst speler C op B.</li> <li>Tot slot speelt speler B de bal voor de speler C uit.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Oranje zijn de spelers</li> <li>Rode lijnen zijn de bal richting.</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> <li>Veldje 2x uitzetten.</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 12x</li> <li>Ballen 8x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf motiveren/stimuleren.</li> <li><b>Variant: inspelen met je chocoladebeen.</b></li> </ul>

## Spelvorm

<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (4x4) met vier doelen.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zoek de ruimtes.</li> <li>Verplaatsing van de ruimtes met vier doelen.</li> <li>Als ene doel bezet is zoek je de ander.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Rode lijnen zijn de doelen</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> <li>Veldje 2x uitzetten</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 8x</li> <li>Ballen 4x</li> <li>Mini doelen 8x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren.</li> <li><b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li> </ul>
---	--	--

## Afrondvorm

<p><b>Inhoud/Methodiek=</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Afwerken op doel met behulp van je back/half speler en aanvallende middenvelder.</li> <li>Van A de bal naar B deze kaats de bal op A.</li> <li>Speler A speelt de bal naar C deze kaats op speler A.</li> <li>Vervolgens wordt de bal diep gespeel op B en voor gezet op de spits (speler c)</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood zijn de spelers.</li> <li>Blauwe lijn is de balrichting.</li> <li>Oranje stippen zijn de pionnen.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 3x</li> <li>Ballen 4x</li> <li>Doelen junioren 1x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enthousiast, motiverend en stimulerend.</li> <li>Houd de bal kort aan je voet.</li> <li>Speel de bal voor de speler.</li> <li><b>Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.</b></li> </ul>
--	---	---

## Partijvorm

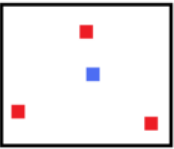
<p><b>Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm. (3x raken)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maximaal 3x raken in een 7x7 vorm.</li> <li>Zorg dat je snel een beslissing weet.</li> <li>Het liefst voordat je de bal hebt.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>Afmetingen: half veld.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 8x</li> <li>Ballen 3x</li> <li>Hesjes blauw 7x</li> <li>Doelen junioren 2x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.</li> <li>Maak een actie en scoor snel.</li> <li>Speel met elkaar.</li> </ul>
--	---	---

# Training 2)

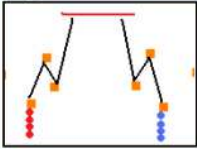
## Warming-up

<b>Groep: O13-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 2</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bij een 1x1 is er maar 1 doel.</li> <li>Veel afwisselingen qua teams.</li> <li>Doel: actie en scoren moet snel.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>Oranje zijn de pionnen.</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 4x</li> <li>Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf motiveren/ stimuleren.</li> <li><b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: Scoren met je chocoladebeen.</b></li> </ul>

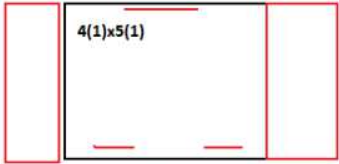
## Spelvorm

<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (3x1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Positiespel 3x1</li> <li>Overtal situatie.</li> <li>Zet de spelers allemaal aan een zijlijn.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Houd het simpel</li> <li>Afmetingen 10m/10m</li> <li>Veld 2x uitzetten</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 8x</li> <li>Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.</li> <li><b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li> <li><b>Variant: x aantal keer overspelen is een punt.</b></li> </ul>
---	---	--

## Afrondvorm

<p><b>Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ga al kappend naar het doel.</li> <li>Zorg voor veel diversiteit in de bewegingen.</li> <li>Niet te veel hetzelfde doen.</li> <li>Er wordt gekapt van pion naar pion.</li> <li>Volgende mag starten als de speler voor je klaar is met de handeling.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood is team 1, blauw is team 2.</li> <li>Oranje zijn de pionnen.</li> <li>Zwarte lijnen is de looprichting.</li> <li>Rode lijn is het doel.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 6x</li> <li>Ballen 8x</li> <li>Doelen junioren 1x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enthousiast, motiverend en stimulerend.</li> <li>Houd de bal kort aan je voet.</li> <li><b>Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.</b></li> </ul>
---	---	--

## Partijvorm

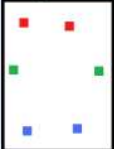
<p><b>Inhoud/Methodiek= 4(1)x5(1) eindvorm.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Een groot junioren doel en twee kleine doelen.</li> <li>Zoek de vrije ruimte.</li> <li>4x5 waarbij de 5<sup>e</sup> man als keeper fungeert op het grote doel.</li> <li>Er is 1 kameleon die bij de balbezettende partij hoort.</li> <li>Speler van balbezittende partij mag in rode zone.</li> <li>Hij mag hier niet langer dan 5 seconden zijn.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>Rode zone is duidelijk weergegeven.</li> <li>Afmetingen: L20m/B30m</li> <li>Rode zone afmetingen: L20m/B10m</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 14x</li> <li>Ballen 3x</li> <li>Hesjes blauw 4x</li> <li>Hesjes rood 1x</li> <li>Doelen junioren 1x</li> <li>Mini doelen 2x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.</li> <li>Maak een actie en scoor.</li> <li>Speel met elkaar.</li> </ul>
---	--	--

# Training 3)

## Warming-up

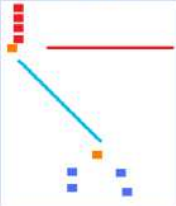
<b>Groep: O13-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 3</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inspelen terugleggen en derde man zoeken.</li> <li>Van A naar B, naar A en dan weer C</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Oranje punten zijn de pionnen</li> <li>Blaauwe lijn de lijn hoe de bal gespeeld moet worden.</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 6x</li> <li>Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf motiveren/stimuleren.</li> <li><b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: Inspelen met je chocoladebeen.</b></li> </ul>

## Spelvorm

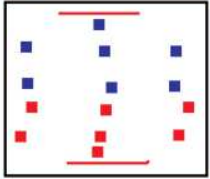
<b>Inhoud/Methodiek=</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2x2 met twee kaatsers.</li> <li>rood speelt tegen blauw.</li> <li>Groen kan de balbezittende partij helpen.</li> <li>Hierdoor krijg je 4x2</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Houd het simpel</li> <li>Afmetingen 10m/10m</li> <li>Veld 2x uitzetten</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 8x</li> <li>Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren.</li> <li><b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li> <li><b>Variant: x aantal keer overspelen is een punt.</b></li> </ul>
---	---	---



## Afrondvorm

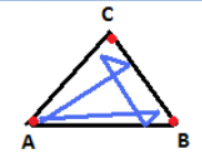
<p><b>Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x1 Uitspelen en scoren.</li> <li>• Verdediger speelt de aanvaller in.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood is de verdediger</li> <li>• Blauw is de verdediger</li> <li>• rode lijn is het doel</li> <li>• Blauwe lijn is de eerste pass</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 2x</li> <li>• Ballen 8x</li> <li>• Doelen junioren 1x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enthousiast, motiverend en stimulerend.</li> <li>• Houd de bal kort aan je voet.</li> <li>• <b>Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.</b></li> <li>• <b>Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.</b></li> </ul>
---	--	--

## Partijvorm

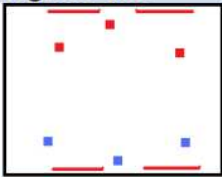
<p><b>Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eindvorm 7x7.</li> <li>• Gemixte teams</li> <li>• Speel zoveel mogelijk 1:3:3</li> <li>• Kan je de ruimte op de zijkanten gebruiken</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood vs blauw</li> <li>• rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>• Afmetingen: 70m/35m</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 8x</li> <li>• Ballen 3x</li> <li>• Hesjes blauw 7x</li> <li>• Doelen junioren 2x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.</li> <li>• Maak een actie en scoor snel.</li> <li>• Speel met elkaar.</li> </ul>
---	--	---

# Training 4)

## Warming-up

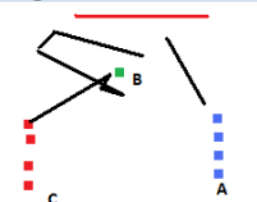
<b>Groep: O13-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 4</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Inspelen in een driehoek.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De bal wordt van A naar B gespeeld en gekaatst.</li> <li>Dit gebeurt ook van B naar C en van C naar A.</li> <li>Doe dit voor de variatie met 3 of 2 keer raken.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Oranje zijn de spelers</li> <li>Rode lijnen zijn de bal richting.</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> <li>Veldje 4/5x uitzetten</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 12x</li> <li>Ballen 8x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf motiveren/stimuleren.</li> <li><b>Variant: inspelen met je chocoladebeen.</b></li> </ul>

## Spelvorm


<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (3x3 met 2x raken) met vier doelen.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zoek de ruimtes.</li> <li>Verplaatsing van de ruimtes met vier doelen.</li> <li>Als ene doel bezet is zoek je de ander.</li> <li>Kort tijd en maar 2x raken.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Rode lijnen zijn de doelen</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> <li>Veldje 2x uitzetten</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 8x</li> <li>Ballen 4x</li> <li>Mini doelen 8x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren.</li> <li><b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li> </ul>
---	--	--



## Afrondvorm

<p><b>Inhoud/Methodiek=</b> <b>Afwerken met insnijden van buitenspeler.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bal wordt gespeeld van speler C naar B, de kaats op speler C.</li> <li>Speler C legt de bal klaar voor speler A.</li> <li>Speler C loopt diep en A geeft hem diep.</li> <li>Speler C snijdt in en speelt af op de spits positie (speler B).</li> <li>Speler A loopt mee de spits in.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rode lijn is het doel</li> <li>Blauwe stippen zijn spelers zonder bal.</li> <li>Rode stippen zijn de spelers met bal.</li> <li>Groen is de spits.</li> <li>A→B, B→C, C→A</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 4x</li> <li>Ballen 6x</li> <li>Doelen junioren 2x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enthousiast, motiverend en stimulerend.</li> <li>Dribbel naar de achterlijn en snij in.</li> <li>Speel de bal voor de speler.</li> <li><b>Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.</b></li> </ul>
--	---	--

## Partijvorm

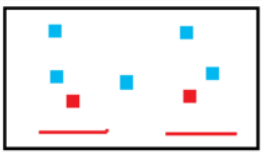
<p><b>Inhoud/Methodiek= 7x7 Met opbouwen verplicht. Aanval vs verdediging.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Opbouwen belangrijk.</li> <li>Als de verdedigers scoren, door over de lijn te dribbelen hebben ze een extra punt.</li> <li>Aanval extra punt door direct scoren.</li> <li>lijn voetbal voor verdedigers.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>Afmetingen: half veld.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 8x</li> <li>Ballen 3x</li> <li>Hesjes blauw 7x</li> <li>Doelen junioren 1x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.</li> <li>Speel met elkaar.</li> <li>Verplaats het spel en zoek de ruimte.</li> <li>Geef verdediging in eerste instantie tijd om op te bouwen.</li> </ul>
---	---	---

# Training 5)

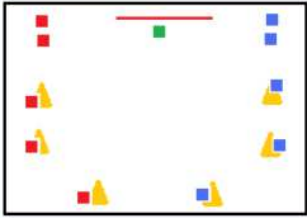
## Warming-up

<b>Groep: O13-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 5</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. X-vorm richting de D.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel de bal op de speler voor je.</li> <li>• Speel de bal voor de man.</li> <li>• Als je ingespeeld heb sluit je aan bij de pion.</li> <li>• Als gaat op dribbel/drijf pas.</li> <li>• Elke hoek dubbel benutten.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rode lijn geeft de balrichting aan.</li> <li>• Rood zijn de spelers.</li> <li>• Afmetingen 15m/10m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 4x</li> <li>• Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijf motiveren/ stimuleren.</li> <li>• <b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li> <li>• <b>Variant: inspelen met je chocoladebeen.</b></li> </ul>

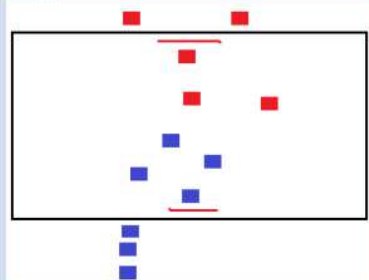
## Spelvorm

<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen. 5x2 positiespel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positiespel 5x2</li> <li>• 5 aanvallers tegenover 2 verdedigers.</li> <li>• De aanvallers mogen de pionnen niet aanraken, zowel is punt eraf.</li> <li>• Verder gelden dezelfde regels als in week 11 en 12</li> <li>• Verdedigers kunnen scoren door over de lijn heen te dribbelen.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood vs blauw</li> <li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>• Afmetingen 10m/10m</li> <li>• Veld 1/2x uitzetten</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 4x</li> <li>• Ballen 3x</li> <li>• Mini doelen 2x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.</li> <li>• <b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li> <li>• <b>Variant: x aantal keer overspelen is een punt.</b></li> </ul>
---	---	--

## Afrondvorm

<p><b>Inhoud/Methodiek=</b> Inspelen opendraaien. 1 keer op het doel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Van achteruit wordt de bal ingespeeld naar de eerst volgende speler.</li> <li>• Deze draait open en speelt in op de volgende speler.</li> <li>• Deze draait ook open en speelt de bal schuin op de speler rond het 16 meter gebied.</li> <li>• De speler schiet in een keer op doel en haalt de bal op.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood vs blauw.</li> <li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>• 16 meter gebied aanhouden.</li> <li>• Spelers blijven aan dezelfde kant.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 6x</li> <li>• Ballen 8x</li> <li>• Doelen junioren 1x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enthousiast, motiverend en stimulerend.</li> <li>• Juiste been inspelen</li> <li>• Loopactie maken</li> <li>• 2x de bal raken, aannemen en spelen.</li> <li>• <b>Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.</b></li> <li>• <b>Variante: Wisselen van kant</b></li> <li>• <b>Variante: Maak er een wedstrijdvorm van, wie is het eerst bij de 10?</b></li> </ul>
---	--	---

## Partijvorm

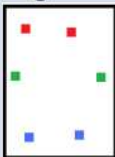
<p><b>Inhoud/Methodiek=</b> 3x2 met twee keepers Aanval tegen verdediging</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accent ligt op zo snel mogelijk scoren.</li> <li>• Aanvallers nemen steeds de bal uit, mogen niet in een keer schieten</li> <li>• Wanneer er gescoord is door een van de teams, de bal uit is, of het te lang duurt, komt het nieuwe aanvallende team en verdedigende team in het veld.</li> <li>• 3x2 (meerdere teams, wanneer aantallen niet uitkomen kameleons gebruiken)</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 meter gebied, dus geen pionnen nodig</li> <li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 0x</li> <li>• Ballen 6x</li> <li>• Hesjes blauw 6x</li> <li>• Hesjes rood 4x</li> <li>• Doelen junioren 2x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.</li> <li>• Maak een actie en scoor.</li> <li>• Speel met elkaar.</li> <li>• Keepers ook betrekken bij het spel, ze moeten mee bewegen met het spelletje.</li> </ul>
--	---	--

# Training 6)

## Warming-up

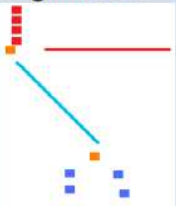
<b>Groep: O13-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr.6</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inspelen terugleggen en derde man zoeken.</li> <li>Van A naar B, naar A en dan weer C</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Oranje punten zijn de pionnen</li> <li>Blauwe lijn de lijn hoe de bal gespeeld moet worden.</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 6x</li> <li>Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf motiveren/stimuleren.</li> <li><b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: Inspelen met je chocoladebeen.</b></li> </ul>

## Spelvorm

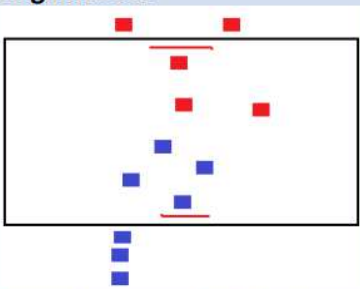
<b>Inhoud/Methodiek=</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2x2 met twee kaatsers.</li> <li>rood speelt tegen blauw.</li> <li>Groen kan de balbezittende partij helpen.</li> <li>Hierdoor krijg je 4x2</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Houd het simpel</li> <li>Afmetingen 10m/10m</li> <li>Veld 2x uitzetten</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 8x</li> <li>Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren.</li> <li><b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li> <li><b>Variant: x aantal keer overspelen is een punt.</b></li> </ul>
---	---	---



## Afrondvorm

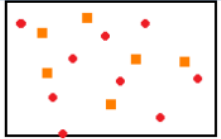
<p><b>Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x1 Uitspelen en scoren.</li> <li>• Verdediger speelt de aanvaller in.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood is de verdediger</li> <li>• Blauw is de verdediger</li> <li>• rode lijn is het doel</li> <li>• Blauwe lijn is de eerste pass</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 2x</li> <li>• Ballen 8x</li> <li>• Doelen junioren 1x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enthousiast, motiverend en stimulerend.</li> <li>• Houd de bal kort aan je voet.</li> <li>• <b>Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.</b></li> <li>• <b>Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.</b></li> </ul>
---	--	--

## Partijvorm

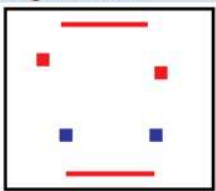
<p><b>Inhoud/Methodiek= 3x2 met twee keepers</b></p> <p><b>Aanval tegen verdediging</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accent ligt op zo snel mogelijk scoren.</li> <li>• Aanvallers nemen steeds de bal uit, mogen niet in een keer schieten</li> <li>• Wanneer er gescoord is door een van de teams, de bal uit is, of het te lang duurt, komt het nieuwe aanvallende team en verdedigende team in het veld.</li> <li>• 3x2 (meerdere teams, wanneer aantallen niet uitkomen kameleons gebruiken)</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 meter gebied, dus geen pionnen nodig</li> <li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 0x</li> <li>• Ballen 6x</li> <li>• Hesjes blauw 6x</li> <li>• Hesjes rood 4x</li> <li>• Doelen junioren 2x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.</li> <li>• Maak een actie en scoor.</li> <li>• Speel met elkaar.</li> <li>• Keepers ook betrekken bij het spel, ze moeten mee bewegen met het spelletje.</li> </ul>
--	---	--

# Training 7)

## Warming-up

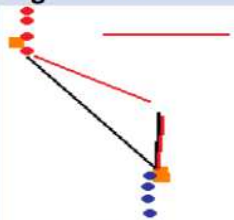
<b>Groep: O13-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 7</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= Warming-up met bal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbelen met de bal, zonder Pionnen aan te raken.</li> <li>• Als je een pion aanraakt moet je een rondje om het vierkant heen dribbelen.</li> <li>• Maak ondertussen acties en kapbewegingen.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oranje zijn de pionnen.</li> <li>• Rood zijn de spelers.</li> <li>• Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 6x</li> <li>• Ballen 9x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijf motiveren/ stimuleren.</li> <li>• <b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li> <li>• <b>Variant: actie met het chocoladebeen.</b></li> </ul>

## Spelvorm

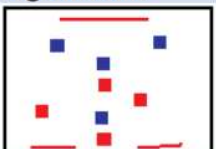
<b>Inhoud/Methodiek= 2x2 lijn voetbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simpel 2x2 lijnvoetbal, met allebei een klein doel.</li> <li>• Belangrijk: wissel veel af van partij.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood vs blauw</li> <li>• Rode lijnen geven de doelen weer.</li> <li>• Niet te groot veld,</li> <li>• Veld 2x á 3x uitzetten.</li> <li>• Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 8x</li> <li>• Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.</li> <li>• <b>Variant: dribbel met je chocoladebeen.</b></li> <li>• <b>Variant: maak de actie met je chocoladebeen.</b></li> </ul>
---	--	---



## Afrondvorm


<p><b>Inhoud/Methodiek= 1x1 afronden.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De verdediger speelt de aanvaller in.</li> <li>Vervolgens maakt de aanvaller een actie en probeert te scoren.</li> <li>De verdediger probeert bij die actie de bal weg te schieten.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood is de verdediger.</li> <li>Blauw is de aanvaller</li> <li>Oranje zijn de pionnen.</li> <li>Rood is de looprichting</li> <li>Zwart is de bal richting.</li> <li>Rode lijn is het doel.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 2x</li> <li>Ballen 4x</li> <li>Doelen junioren 1x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enthousiast, motiverend en stimulerend.</li> <li>Houd de bal kort aan je voet.</li> <li>Maak een mooie actie</li> <li><b>Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.</b></li> </ul>
---	---	--

## Partijvorm

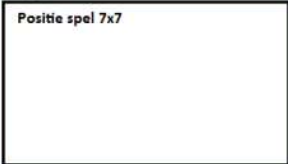
<p><b>Inhoud/Methodiek= 4x4 met een groot doel.(uitbreiding week 12)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Een verdedigende partij.</li> <li>Een aanvallende partij.</li> <li>Scoor snel.</li> <li>Na 5 minuten van doelen wisselen.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>Afmetingen: 10m/15m</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 4x</li> <li>Ballen 4x</li> <li>Hesjes blauw 4x</li> <li>Mini doelen 4x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.</li> <li>Maak een actie en scoor snel.</li> <li>Speel met elkaar.</li> </ul>
--	--	--

# Training 8)

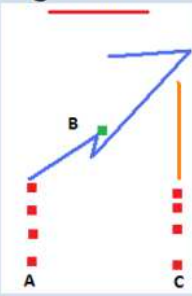
## Warming-up

<b>Groep: O13-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 8</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. In vierkant.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trapoefening waarbij je achter de bal aan loopt.</li> <li>• Belangrijk is een zuivere cross pass en een goede aannamen.</li> <li>• Dit wordt volgende week herhaald.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood zijn de spelers.</li> <li>• Zwarte lijnen geeft de balrichting en looprichting weer.</li> <li>• Afmetingen: ga 25m uit elkaar staan.</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 6x</li> <li>• Ballen 5x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijf motiveren/stimuleren.</li> <li>• <b>Variant: Trappen met je chocoladebeen.</b></li> </ul>

## Spelvorm

<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7x7 positiespel.</li> <li>• Na de eerder gespeelde positiespelen. Kijken hoe er nu wordt geschakeld.</li> <li>• Volgende week een herhaling hiervan.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood vs blauw.</li> <li>• Afmetingen: half veld.</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 8x</li> <li>• Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren.</li> <li>• <b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li> <li>• <b>Variant: 2-3x raken</b></li> </ul>
---	--	--

## Afrondvorm


<p><b>Inhoud/Methodiek= Afwerken met inspelen spits.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speler A speelt de spits in. Deze legt af.</li> <li>• Speler A stuurt vervolgens de buitenspeler de diepte in.</li> <li>• De buitenspeler legt af en de spits scoort.</li> <li>• Looprichting na oefening: A→B, B→C, C→A</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blauw is de balrichting.</li> <li>• Oranje is richting hoe de buitenspeler moet lopen.</li> <li>• Rode lijn is het doel.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 4x</li> <li>• Ballen 6x</li> <li>• Doelen junioren 1x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enthousiast, motiverend en stimulerend.</li> <li>• Gebruik je buitenspelers.(tactiek)</li> <li>• Speel de bal voor de speler.</li> <li>• <b>Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.</b></li> </ul>
---	---	--

## Partijvorm

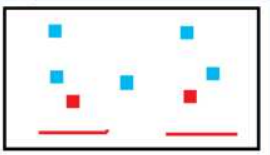
<p><b>Inhoud/Methodiek= 7x7 met buitenspelers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er wordt 7x7 gespeeld met buitenspelers.</li> <li>• Er mag dan ook alleen gescoord worden vanuit een voorzet.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>• Rood vs Blauw</li> <li>• Rode vierkanten zijn de zones voor de buitenspelers.</li> <li>• 40m/40m</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 8x</li> <li>• Ballen 3x</li> <li>• Hesjes blauw 6x</li> <li>• Hesjes oranje(kaatsers) 2x</li> <li>• Doelen junioren 2x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.</li> <li>• Speel met elkaar.</li> <li>• Verplaats het spel en zoek de ruimte.</li> <li>• Gebruik buitenspelers.</li> </ul>
---	--	---

# Training 9)

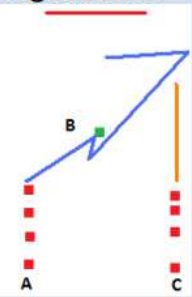
## Warming-up

<b>Groep: O13-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 9</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trapoefening waarbij je achter de bal aan loopt.</li> <li>• Belangrijk is een zuivere cross pass en een goede aannamen.</li> <li>• Dit wordt volgende week herhaald.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood zijn de spelers.</li> <li>• Zwarte lijnen geeft de balrichting en looprichting weer.</li> <li>• Afmetingen: ga 25m uit elkaar staan.</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 6x</li> <li>• Ballen 5x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijf motiveren/stimuleren.</li> <li>• <b>Variant: Trappen met je chocoladebeen.</b></li> </ul>

## Spelvorm

<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen. 5x2 positiespel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positiespel 5x2</li> <li>• 5 aanvallers tegenover 2 verdedigers.</li> <li>• De aanvallers mogen de pionnen niet aanraken, zowel is punt eraf.</li> <li>• Verder gelden dezelfde regels als in week 11 en 12</li> <li>• Verdedigers kunnen scoren door over de lijn heen te dribbelen.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood vs blauw</li> <li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>• Afmetingen 10m/10m</li> <li>• Veld 1/2x uitzetten</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 4x</li> <li>• Ballen 3x</li> <li>• Mini doelen 2x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren.</li> <li>• <b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li> <li>• <b>Variant: x aantal keer overspelen is een punt.</b></li> </ul>
---	---	---

## Afrondvorm

<p><b>Inhoud/Methodiek= Afwerken met inspelen spits.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speler A speelt de spits in. Deze legt af.</li> <li>• Speler A stuurt vervolgens de buitenspeler de diepte in.</li> <li>• De buitenspeler legt af en de spits scoort.</li> <li>• Looprichting na oefening: A→B, B→C, C→A</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blauw is de balrichting.</li> <li>• Oranje is richting hoe de buitenspeler moet lopen.</li> <li>• Rode lijn is het doel.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 4x</li> <li>• Ballen 6x</li> <li>• Doelen junioren 1x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enthousiast, motiverend en stimulerend.</li> <li>• Gebruik je buitenspelers.(tactiek)</li> <li>• Speel de bal voor de speler.</li> </ul> <p><b>Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.</b></p>
---	---	--

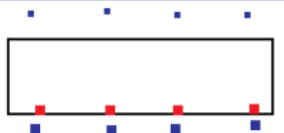
## Partijvorm

<p><b>Inhoud/Methodiek= 7x7 met buitenspelers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er wordt 7x7 gespeeld met buitenspelers.</li> <li>• Er mag dan ook alleen gescoord worden vanuit een voorzet.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>• Rood vs Blauw</li> <li>• Rode vierkanten zijn de zones voor de buitenspelers.</li> <li>• 40m/40m</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 8x</li> <li>• Ballen 3x</li> <li>• Hesjes blauw 6x</li> <li>• Hesjes oranje(kaatsers) 2x</li> <li>• Doelen junioren 2x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.</li> <li>• Speel met elkaar.</li> <li>• Verplaats het spel en zoek de ruimte.</li> <li>• Gebruik buitenspelers.</li> </ul>
---	--	---

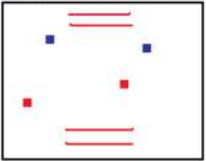


# Training 10)

## Warming-up

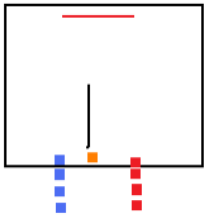
<b>Groep: O13-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 10</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. (1x1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eerst acties maken naar de overkant (om en om)</li> <li>Na 5 minuten 1x1 spelen.</li> <li>Je krijgt een punt als je de lijn hebt gepasseerd.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood is speler 1 blauw is speler 2</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 8x</li> <li>Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf motiveren/stimuleren.</li> <li><b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: actie met het chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: Wissel veel van tegenstander.</b></li> </ul>

## Spelvorm

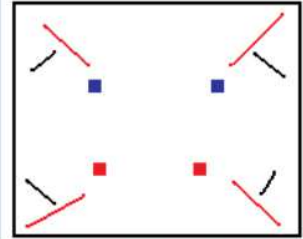
<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2x2 met scoren aan beide kanten.</li> <li>Zet de twee kleine doelen met de opening van elkaar af.</li> <li>Hierdoor creëer je extra ruimte.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Rode lijnen geven de doelen weer.</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> <li>Veld 2x uitzetten.</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 8x</li> <li>Ballen 3x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren.</li> <li><b>Variant: dribbel met je chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: maak de actie met je chocoladebeen.</b></li> </ul>
--	--	--



## Afrondvorm

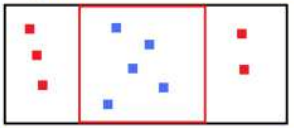
<p><b>Inhoud/Methodiek= In de loop schieten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainer schiet de bal en de twee gaan in een sprint uitmaken wie de bal heeft.</li> <li>• Wie de bal heeft kan scoren.</li> <li>• Probeer ondertussen nog een mooie actie te maken.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rode stippen zijn de spelers van partij 1.</li> <li>• Blauwe stippen zijn de spelers van partij 2.</li> <li>• Zwarte lijnen is de balrichting.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 7x</li> <li>• Ballen 6x</li> <li>• Doelen junioren 3x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enthousiast, motiverend en stimulerend.</li> <li>• Houd de bal kort aan je voet.</li> <li>• Maak een mooie actie</li> <li>• <b>Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.</b></li> <li>• <b>Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.</b></li> </ul>
---	---	--

## Partijvorm

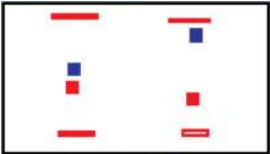
<p><b>Inhoud/Methodiek= 2x2 met doelen schuin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel 2x2 en zoek weer de ruimte.</li> <li>• Je kunt scoren door de bal in het doel te schieten.</li> <li>• De doelen staan schuin.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rode lijnen zijn de doelen</li> <li>• Rood vs blauw</li> <li>• Zwarte lijnen geven aan waar er gescoord kan worden</li> <li>• Afmetingen: 10m/15m</li> <li>• Veldje 2x uitzetten.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 4x</li> <li>• Ballen 4x</li> <li>• Hesjes blauw 4x</li> <li>• Mini doelen 4x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.</li> <li>• Maak een actie en scoor snel.</li> <li>• Speel met elkaar.</li> <li>• <b>Variant: Pionnen in de doelen zijn extra punten.</b></li> </ul>
---	--	---

# Training 11)

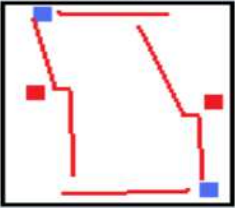
## Warming-up

<b>Groep: O13-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 11</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. 1x1 met dribbel.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak twee tallen.</li> <li>• Eerst dribbel/speel je met elkaar over.</li> <li>• Daarna gaat de speler die de bal niet heeft in het rode vierkant.</li> <li>• De spelers met bal proberen over te steken met een dribbel.</li> <li>• Word je bal afgepakt ga jij in het midden.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood is man met bal.</li> <li>• Blauw is man zonder bal.</li> <li>• Rode vierkant moet overgestoken te worden.</li> <li>• Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 8x</li> <li>• Ballen 5x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijf motiveren/stimuleren.</li> <li>• <b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li> </ul>

## Spelvorm

<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lijnvoetbal met extra kleine doelen en breed veld.</li> <li>• Als je scoort heb je een punt.</li> <li>• Zorg voor veel afwisseling qua teams.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood vs blauw</li> <li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>• Afmetingen 15m/15m</li> <li>• Veldje 2x á 3x uitzetten.</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 8x</li> <li>• Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren.</li> <li>• <b>Variant: dribbel met je chocoladebeen.</b></li> <li>• <b>Variant: scoor met je linkerbeen.</b></li> </ul>
--	---	---

## Afrondvorm

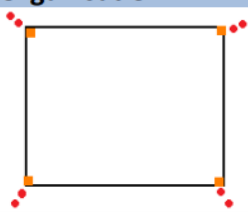
<p><b>Inhoud/Methodiek=</b> <b>Stroomvorming in junioren doel.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In stroomvorm wordt er gescoord op beide junioren doelen.</li> <li>• Verdediger geeft actieve en passieve druk.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood is de verdediger.</li> <li>• Blauw is de aanvaller.</li> <li>• Rode lijnen zijn de looprichtingen.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 7x</li> <li>• Ballen 6x</li> <li>• Doelen junioren 2x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enthousiast, motiverend en stimulerend.</li> <li>• Houd de bal kort aan je voet.</li> <li>• Maak een mooie actie</li> <li>• <b>Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.</b></li> <li>• <b>Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.</b></li> </ul>
--	--	--

## Partijvorm

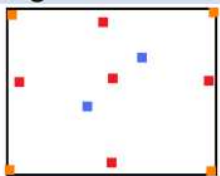
<p><b>Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eindvorm 7x7.</li> <li>• Gemixte teams</li> <li>• Speel zoveel mogelijk 1:3:3</li> <li>• Kan je de ruimte op de zijkanten gebruiken</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood vs blauw</li> <li>• rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>• Afmetingen: 70m/35m</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 8x</li> <li>• Ballen 3x</li> <li>• Hesjes blauw 7x</li> <li>• Doelen junioren 2x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.</li> <li>• Maak een actie en scoor snel.</li> <li>• Speel met elkaar.</li> </ul>
---	--	--

# Training 12)

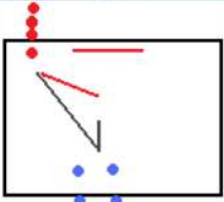
## Warming-up

<b>Groep: O13-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 12</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. 1x1 met dribbel.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Buiten het vierkant de oefening van de pion naar pion.</li> <li>Eerst met de klok mee en dan tegen de klok in.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rode stippen zijn de spelers.</li> <li>Oranje stippen zijn de pionnen.</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 4x</li> <li>Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf motiveren/stimuleren.</li> <li><b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: actie/handeling met het chocoladebeen.</b></li> </ul>

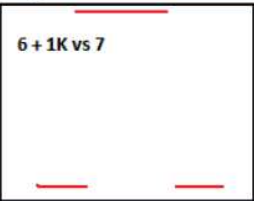
## Spelvorm

<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (5x2)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Positiespel 5x2.</li> <li>Overtal situatie.</li> <li>Zet de spelers allemaal aan een zijlijn.</li> <li>Een speler in het midden (deze vraagt continue om de bal).</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Oranje stippen zijn de pionnen.</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 4x</li> <li>Ballen 2x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren.</li> <li><b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li> </ul>
--	--	--

## Afrondvorm

<p><b>Inhoud/Methodiek=</b> (inspelen 2x1).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdediger speelt in op de aanvallers.</li> <li>• De aanvallers spelen de verdediger uit en scoren.</li> <li>• Speel 2x1.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood is de verdediger.</li> <li>• Blauw is de aanvaller.</li> <li>• Rode lijn zijn de loop richtingen.</li> <li>• Zwarte lijn de bal richting</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 2x</li> <li>• Ballen 4x</li> <li>• Doelen junioren 1x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enthousiast, motiverend en stimulerend.</li> <li>• Houd de bal kort aan je voet.</li> <li>• Speel samen</li> <li>• <b>Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.</b></li> <li>• <b>Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.</b></li> </ul>
---	--	---

## Partijvorm

<p><b>Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanval tegen de verdediging.</li> <li>• Draaien van kant na 10 minuten.</li> <li>• Omschakelen.</li> <li>• Veld zo breed mogelijk houden.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood vs blauw</li> <li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>• Aanval vs verdediging</li> <li>• Afmetingen: 60m/35m</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 8x</li> <li>• Ballen 3x</li> <li>• Hesjes blauw 7x</li> <li>• Doelen junioren 2x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.</li> <li>• Maak een actie en scoor snel.</li> <li>• Speel met elkaar.</li> </ul>
---	---	--

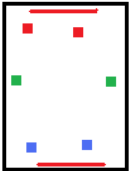


# Training 13)

## Warming-up

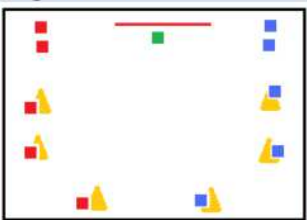
<b>Groep: O13-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 13</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Dubbel y vorm</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dubbele Y vorm.</li> <li>Houd in inspelen kaatsen, lange bal.</li> <li>Altijd in beweging</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Oranje punten zijn de pionnen</li> <li>Blaauwe lijn de lijn hoe de bal gespeeld moet worden.</li> <li>Rode lijn is hoe er gedribbeld wordt na in gespeeld te zijn.</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 6x</li> <li>Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf motiveren/ stimuleren.</li> <li><b>Variant: Dribbelen met chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: Inspelen met je chocoladebeen.</b></li> </ul>

## Spelvorm

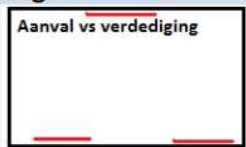
<b>Inhoud/Methodiek=</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2x2 met twee kaatsers en twee doelen.</li> <li>rood speelt tegen blauw.</li> <li>Groen kan de balbezittende partij helpen.</li> <li>Hierdoor krijg je 4x2</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Houd het simpel</li> <li>Afmetingen 10m/10m</li> <li>Veld 2x uitzetten</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 8x</li> <li>Ballen 4x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.</li> <li><b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li> <li><b>Variant: x aantal keer overspelen is een punt.</b></li> </ul>
--	---	--



## Afrondvorm

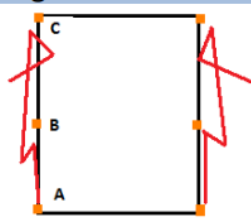
<p><b>Inhoud/Methodiek= Inspelen kaatsen. 1 keeper op het doel.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Van achteruit wordt de bal ingespeeld naar de eerst volgende speler.</li> <li>• Deze kaatst de bal terug, loopt schuin weg van de bal lijn.</li> <li>• De speler die de bal terug heeft ontvangen speelt vervolgens op de speler die een pion verder staat.</li> <li>• Die speler kaatst de bal op de speler bij de 1<sup>e</sup> pion. Deze speler speelt de bal in op de laatste speler.</li> <li>• De laatste speler schiet in een keer op doel en haalt de bal op.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood vs blauw.</li> <li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>• 16 meter gebied aanhouden.</li> <li>• Spelers blijven aan dezelfde kant.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 6x</li> <li>• Ballen 8x</li> <li>• Doelen junioren 1x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enthousiast, motiverend en stimulerend.</li> <li>• Juiste been inspelen</li> <li>• Schuine loopactie maken, niet in de bal lijn bewegen.</li> <li>• <b>Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.</b></li> <li>• <b>Variant: Wisselen van kant</b></li> <li>• <b>Variant: Maak er een wedstrijdvorm van, wie is het eerst bij de 10?</b></li> </ul>
--	--	--

## Partijvorm

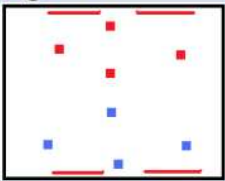
<p><b>Inhoud/Methodiek=</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6x6 aanval vs verdediging.</li> <li>• Met buitenspel oefenen.</li> <li>• Zorg als trainer dat je er kort op zit.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <p>Aanval vs verdediging</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood vs blauw</li> <li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>• Afmetingen: half veld</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballen 3x</li> <li>• Hesjes blauw 11x</li> <li>• Doelen junioren 2x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.</li> <li>• Maak een actie en score.</li> <li>• Speel met elkaar.</li> </ul>
--	---	--

# Training 14)

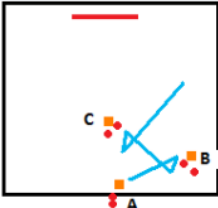
## Warming-up

<b>Groep: O13-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 14</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Rechthoek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De bal wordt gespeeld van A naar B deze kaatst.</li> <li>Vervolgens wordt de bal gespeeld van A naar C en kaatst speler C op B.</li> <li>Tot slot speelt speler B de bal voor de speler C uit.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Oranje zijn de spelers</li> <li>Rode lijnen zijn de bal richting.</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> <li>Veldje 2x uitzetten.</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 12x</li> <li>Ballen 8x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf motiveren/ stimuleren.</li> <li><b>Variant: inspelen met je chocoladebeen.</b></li> </ul>

## Spelvorm

<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (4x4) met vier doelen.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zoek de ruimtes.</li> <li>Verplaatsing van de ruimtes met vier doelen.</li> <li>Als ene doel bezet is zoek je de ander.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Rode lijnen zijn de doelen</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> <li>Veldje 2x uitzetten</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 8x</li> <li>Ballen 4x</li> <li>Mini doelen 8x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.</li> <li><b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li> </ul>
---	--	---

## Afrondvorm

<p><b>Inhoud/Methodiek=</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• afwerken op doel met behulp van je back/half speler en aanvallende middenvelder.</li> <li>• Van A de bal naar B deze kaatst de bal op A.</li> <li>• Speler A speelt de bal naar C deze kaats op speler A.</li> <li>• Vervolgens wordt de bal diep gespeel op B en voor gezet op de spits (speler c)</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood zijn de spelers.</li> <li>• Blauwe lijn is de balrichting.</li> <li>• Oranje stippen zijn de pionnen.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 3x</li> <li>• Ballen 4x</li> <li>• Doelen junioren 1x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enthousiast, motiverend en stimulerend.</li> <li>• Houd de bal kort aan je voet.</li> <li>• Speel de bal voor de speler.</li> <li>• <b>Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.</b></li> </ul>
---	---	---

## Partijvorm

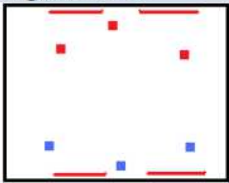
<p><b>Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm. (3x raken)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximaal 3x raken in een 7x7 vorm.</li> <li>• Zorg dat je snel een beslissing weet.</li> <li>• Het liefst voordat je de bal hebt.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood vs blauw</li> <li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>• Afmetingen: half veld.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 8x</li> <li>• Ballen 3x</li> <li>• Hesjes blauw 7x</li> <li>• Doelen junioren 2x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.</li> <li>• Maak een actie en scoor snel.</li> <li>• Speel met elkaar.</li> </ul>
--	---	--

# Training 15)

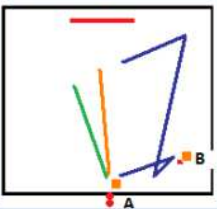
## Warming-up

<b>Groep: O13-pupillen</b>	<b>Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel</b>	<b>Training Nr. 15</b> <b>Datum:.....</b>
<b>Inhoud/Methodiek= warming-up in een rechthoek met bal.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De bal wordt gespeeld van A naar B deze kaatst.</li> <li>Vervolgens wordt de bal gespeeld van A naar C en kaatst speler C op B.</li> <li>Tot slot speelt speler B de bal voor de speler C uit.</li> <li>Na je laatste pas wordt er op doel geschoten.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Oranje zijn de spelers</li> <li>Rode lijnen zijn de bal richting.</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 12x</li> <li>Ballen 8x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf motiveren/ stimuleren.</li> <li><b>Variant: inspelen met je chocoladebeen.</b></li> <li><b>Variant: schieten met je chocoladebeen</b></li> </ul>

## Spelvorm

<b>Inhoud/Methodiek=Techniek ontwikkelen (positiespel) (3x3) met vier doelen.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zoek de ruimtes.</li> <li>Verplaatsing van de ruimtes met vier doelen.</li> <li>Als ene doel bezet is zoek je de ander.</li> </ul>	<b>Organisatie:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood vs blauw</li> <li>Rode lijnen zijn de doelen</li> <li>Afmetingen 15m/15m</li> <li>Veldje 2x uitzetten</li> </ul>	<b>Materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pionnen 8x</li> <li>Ballen 4x</li> <li>Mini doelen 8x</li> </ul> <b>Coach momenten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.</li> <li><b>Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.</b></li> </ul>
---	--	---

## Afrondvorm

<p><b>Inhoud/Methodiek=</b> <b>Afwerken met twee spitsen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afwerken op doel met behulp van de half/back en twee spitsen.</li> <li>• Speler A speelt op speler B.</li> <li>• Deze kaatst en loopt door.</li> <li>• Speler B geeft bij de achterlijn voor en de twee meegelopen spitsen scoren.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rode lijn is het doel</li> <li>• Blauwe lijn is de balrichting.</li> <li>• Groen en oranje zijn de spitsen</li> <li>• Oranje stippen zijn de pionnen.</li> <li>• Veldje 2x uitzetten.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 4x</li> <li>• Ballen 6x</li> <li>• Doelen junioren 2x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enthousiast, motiverend en stimulerend.</li> <li>• Dribbel naar de achterlijn.</li> <li>• Speel de bal voor de speler.</li> <li>• <b>Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.</b></li> </ul>
---	--	---

## Partijvorm

<p><b>Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm. (2x raken)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximaal 2x raken in een 7x7 vorm.</li> <li>• Zorg dat je snel een beslissing weet.</li> <li>• Het liefst voordat je de bal hebt.</li> </ul>	<p><b>Organisatie:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rood vs blauw</li> <li>• Rode lijnen zijn de doelen.</li> <li>• Afmetingen: half veld.</li> </ul>	<p><b>Materialen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pionnen 8x</li> <li>• Ballen 3x</li> <li>• Hesjes blauw 7x</li> <li>• Doelen junioren 2x</li> </ul> <p><b>Coach momenten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.</li> <li>• Speel met elkaar.</li> <li>• Verplaats het spel en zoek de ruimte.</li> </ul>
--	---	--