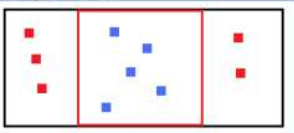


Trainingsprogramma 015

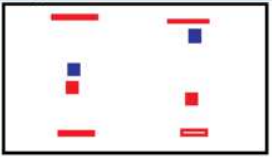


Training 1)

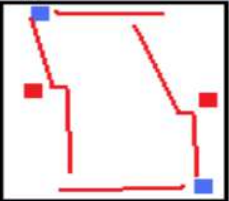
Warming-up

Groep: O14/O15-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 1 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.

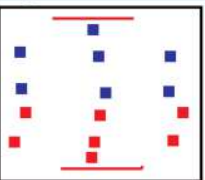
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingssnelheid • 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 chocoladebeen.
--	--	--

Afrondvorm

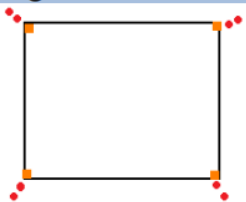
Inhoud/Methodiek= Stroomvorming in junioren doel. • In stroom vorm wordt er gescoord op beide junioren doel. • Verdediger geeft actieve en passieve druk.	Organisatie:  • Rood is de verdediger. • Blauw is de aanvaller. • Rode lijnen zijn de looprichtingen.	Materialen: • Pionnen 7x • Ballen 6x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Houd de bal kort aan je voet. • Maak een mooie actie • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. • Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	--	--

Partijvorm

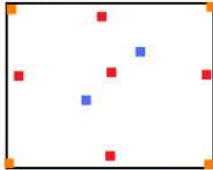
Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm. • Eindvorm 7x7. • Gemixte teams • Speel zoveel mogelijk 1:3:3 • Kan je de ruimte op de zijkanten gebruiken	Organisatie:  • Rood vs blauw • rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: 10m/15m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 7x • Doelen junioren 2x Coach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

Training 2)

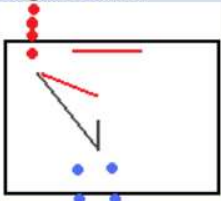
Warming-up

Groep: O14/O15-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 2 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.

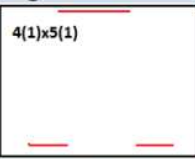
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingssnelheid (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 chocoladebeen.
--	--	---

Afrondvorm

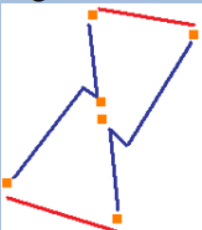
Inhoud/Methodiek= (inspelen 2x1). • Verdediger speelt in op de aanvallers. • De aanvallers spelen de verdediger uit en scoren. • Speel 2x1.	Organisatie:  • Rood is de verdediger. • Blauw is de aanvaller. • Rode lijn zijn de loop richtingen. • Zwarte lijn de bal richting	Materialen: • Pionnen 2x • Ballen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

Partijvorm

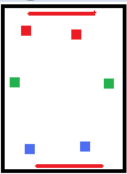
Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm. • Aanval tegen de verdediging. • Draaien van kant na 10 minuten. • Omschakelen. • Speel zoveel mogelijk 1:3:3 • Kan je de ruimte op de zijkanten gebruiken	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Aanval vs verdediging • Afmetingen:	Materialen: • Pionnen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

Training 3)

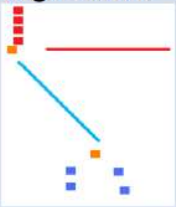
Warming-up

Groep: O14/O15-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 3 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Dubbel y vorm - Dubbele Y vorm. - Houd in inspelen kaatsen, lange bal. - Altijd in beweging - Ook in de D gedaan alleen nu meer snelheid en variatie op kaatsen.	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 chocoladebeen. Variant: x aantal keer overspelen is een punt.
--	---	---

Afrondvorm

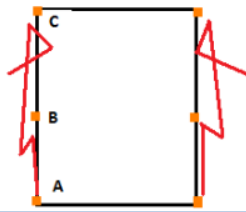
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. • 2x2 Uitspelen en scoren. • twee verdedigers. • twee aanvallers. • Verdediger speelt de aanvaller in.	Organisatie:  • Rood is de verdediger • Blauw is de verdediger • rode lijn is het doel • Blauwe lijn is de eerste pass	Materialen: • Pionnen 2x • Ballen 8x • 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

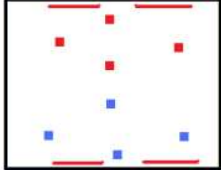
Inhoud/Methodiek= • 6x6 aanval vs verdediging. • Met buitenspel oefenen. • Zorg als trainer dat je er kort op zit.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: half veld	Materialen: • Ballen 3x • Hesjes blauw 11x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren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

Training 4)

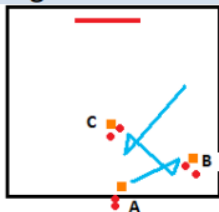
Warming-up

Groep: O14/O15-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 4 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal in een rechthoek. - De bal wordt gespeeld van A naar B deze kaatst. - Vervolgens wordt de bal gespeeld van A naar C en kaatst speler C op B. - Tot slot speelt speler B de bal voor de speler C uit.	Organisatie:  - Oranje zijn de spelers - Rode lijnen zijn de bal richting. - Afmetingen 15m/15m - Veldje 2x uitzetten.	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 8x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. Variant: inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingssnelheid (positiespel) (4x4) met vier doelen. - Zoek de ruimtes. - Verplaatsing van de ruimtes met vier doelen. - Als ene doel bezet is zoek je de ander.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen - Afmetingen 15m/15m - Veldje 2x uitzetten	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 4x - Mini doelen 8x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen.
---	--	--

Afrondvorm

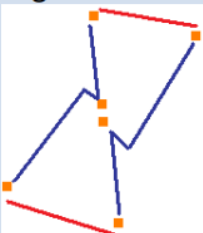
Inhoud/Methodiek= - afwerken op doel met behulp van je back/half speler en aanvallende middenvelder. - Van A de bal naar B deze kaats de bal op A. - Speler A speelt de bal naar C deze kaats op speler A. - Vervolgens wordt de bal diep gespeel op B en voor gezet op de spits (speler c)	Organisatie:  - Rood zijn de spelers. - Blauwe lijn is de balrichting. - Oranje stippen zijn de pionnen.	Materialen: - Pionnen 3x - Ballen 4x - Doelen junioren 1x Coach momenten: - Enthousiast, motiverend en stimulerend. - Houd de bal kort aan je voet. - Speel de bal voor de speler. Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	---	---

Partijvorm

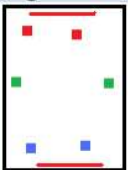
Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm. (3x raken) - Maximaal 3x raken in een 7x7 vorm. - Zorg dat je snel een beslissing weet. - Het liefst voordat je de bal hebt.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen. - Afmetingen: half veld.	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 3x - Hesjes blauw 7x - Doelen junioren 2x Coach momenten: - Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. - Maak een actie en scoor snel. - Speel met elkaar.
--	---	--

Training 5)

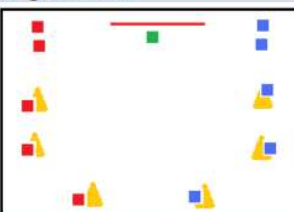
Warming-up

Groep: O14/O15-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 5 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.

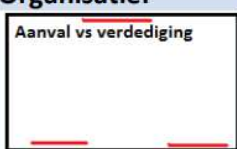
Spelvorm

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 chocoladebeen. Variant: x aantal keer overspelen is een punt.
--	---	---

Afrondvorm

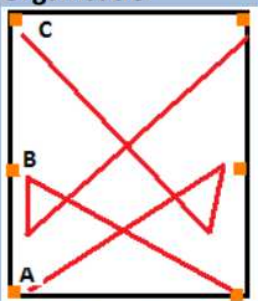
Inhoud/Methodiek= Inspelen kaatsen. 1 keeper op het doel. • Van achteruit wordt de bal ingespeeld naar de eerst volgende speler. • Deze kaatst de bal terug, loopt schuin weg van de bal lijn. • De speler die de bal terug heeft ontvangen speelt vervolgens op de speler die een pion verder staat. • Die speler kaatst de bal op de speler bij de 1^e pion. Deze speler speelt de bal in op de laatste speler. • De laatste 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 • Schuine loopactie maken, niet in de bal lijn bewegen. • 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

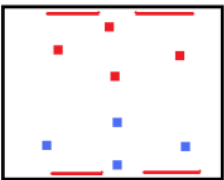
Inhoud/Methodiek= • 6x6 aanval vs verdediging. • Met buitenspel oefenen. • Zorg als trainer dat je er kort op zit.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: half veld	Materialen: • Ballen 3x • Hesjes blauw 11x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiasmeren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

Training 6)

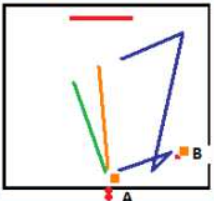
Warming-up

Groep: O14/O15-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 6 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Inspelen in rechthoek - Van speler A naar de speler B en dan kaatsen. - Vervolgens naar speler C en deze sluit achteraan aan.	Organisatie:  - Oranje zijn de spelers - Rode lijnen zijn de bal richting. - Afmetingen 15m/15m - Veldje 2x uitzetten	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 8x Coach momenten: - Blijf motiveren/stimuleren. Variant: inspelen met je chocoladebeen.

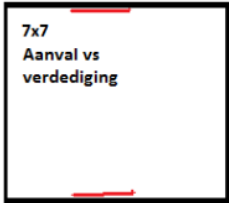
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingssnelheid (positiespel) (4x4 met 3 x raken) met vier doelen. - Zoek de ruimtes. - Verplaatsing van de ruimtes met vier doelen. - Als ene doel bezet is zoek je de ander. - Kort tijd en maar 3x raken.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen - Afmetingen 15m/15m - Veldje 2x uitzetten	Materialen: - Pionnen x8 - Ballen 4x - Mini doelen 8x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen.
--	--	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Afwerken met twee spitsen • Afwerken op doel met behulp van de half/back en twee spitsen. • Speler A speelt op speler B. • Deze kaatst en loopt door. • Speler B geeft bij de achterlijn voor en de twee meegelopen spitsen scoren.	Organisatie:  • Rode lijn is het doel • Blauwe lijn is de balrichting. • Groen en oranje zijn de spitsen • Oranje stippen zijn de pionnen. • veldje 2x uitzetten.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 6x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Dribbel naar de achterlijn. • Speel de bal voor de speler. • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
---	--	---

Partijvorm

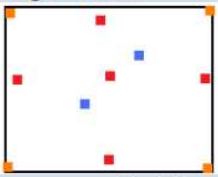
Inhoud/Methodiek= 7x7 Met opbouwen verplicht. Aanval vs verdediging • Bouw op: gebruik je keeper. • Zorg dat je snel een beslissing weet. • Het liefst voordat je de bal hebt. • De bal mag ook terug gespeeld worden.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: half veld.	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 7x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Speel met elkaar. • Verplaats het spel en zoek de ruimte. • Geef verdediging in eerste instantie tijd om op te bouwen.
---	---	--

Training 7)

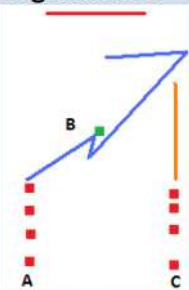
Warming-up

Groep: O14/O15-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 7 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal in een vierkant. • Trapoefening waarbij je achter de bal aan loopt. • Belangrijk is een zuivere cross pass en een goede aanname. • Dit wordt volgende week herhaald.	Organisatie:  • Rood zijn de spelers. • Zwarte lijnen geeft de balrichting en looprichting weer. • Afmetingen: ga 25m uit elkaar staan.	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 5x Coach momenten: • Blijf motiveren/stimuleren. • Variant: Trappen met je chocoladebeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingssnelheid (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 chocoladebeen.
--	--	---

Afrondvorm

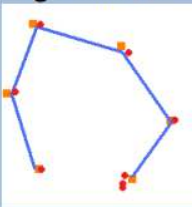
Inhoud/Methodiek= Afwerken met inspelen spits. • Speler A speelt de spits in. Deze legt af. • Speler A stuurt vervolgens de buitenspeler de diepte in. • De buitenspeler legt af en de spits scoort. • Looprichting na oefening: A→B, B→C, C→A	Organisatie:  • Blauw is de balrichting. • Oranje is richting hoe de buitenspeler moet lopen. • Rode lijn is het doel.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 6x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Gebruik je buitenspelers.(tactiek) • Speel de bal voor de speler. • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
---	---	--

Partijvorm

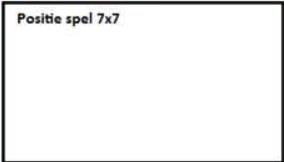
Inhoud/Methodiek= 7x7 met buitenspelers • Er wordt 7x7 gespeeld met buitenspelers. • Er mag dan ook alleen gescoord worden vanuit een voorzet.	Organisatie:  • Rode lijnen zijn de doelen. • Rood vs Blauw • Rode vierkanten zijn de zones voor de buitenspelers. • 40m/40m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 6x • Hesjes oranje(kaatsers) 2x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Speel met elkaar. • Verplaats het spel en zoek de ruimte. • Gebruik buitenspelers.
---	--	--

Training 8)

Warming-up

Groep: O14/O15-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 8 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 chocoladebeen.

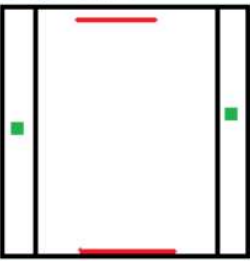
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingssnelheid (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 chocoladebeen. • 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 1x Coach momenten: - Enthousiast, motiverend en stimulerend. - Leg de bal op zijn goed been (aangeven) Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	---	---

Partijvorm

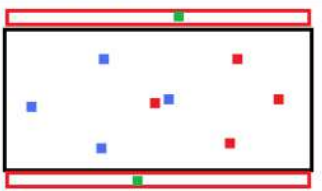
Inhoud/Methodiek= 6x6 + 2 keepers en 2 spelers aan de zijkanten (16 spelers) - Groen zijn de buitenspelers. - Scoren vanuit de voorzet telt dubbel. Scoren vanuit een gewoon doelpunt (zonder voorzet) is 1 punt. - Verdedigers mogen niet in de vakken van de buitenspelers komen	Organisatie:  - Groen zijn de buitenspelers - Rode lijnen zijn de doelen. - Afmetingen 60m/30m	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 via de zijkanten. - Geef verdediging in eerste instantie tijd om op te bouwen.
---	---	--

Training 9)

Warming-up

Groep: O14/O15-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 9 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Inspelen in een driehoek. • Zelfde als in week 8 • Zonder kaats nu aannemen en door spelen.	Organisatie:  • rood zijn de spelers • Blauwe lijn is de bal richting • Afmetingen 15m/15m • Veldje 4/5x uitzetten	Materialen: • Pionnen 12x • Ballen 8x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: inspelen met je chocoladebeen.

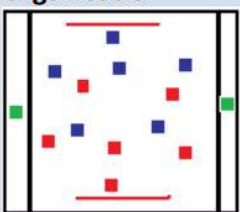
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingssnelheid (positiespel) (4x4). • Twee kaatsers staan in het rode gebied. • Speel op balbezit. • Bij 10x raken punt voor een ploeg. • Hierdoor krijg je uiteindelijk 6x4.	Organisatie:  • Rood vs blauw. • Groene kaatsers in het rode vak. • afmetingen: 40m/20m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen. • Variant: 2-3x raken
--	---	--

Afrondvorm

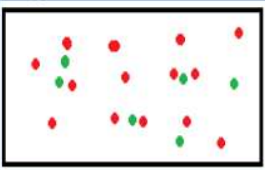
Inhoud/Methodiek= Afwerken met insnijden van buitenspeler. • 4x2 met twee buitenspelers. • Uitspelen en scoren. • Begin vanaf de kop cirkel van het midden lijn.	Organisatie:  • Rode lijn is het doel. • Blauw vs rood • Blauw met groene cirkel is de buitenspeler.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 6x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Gebruik je buitenspelers.(tactiek) • Speel de bal voor de speler. • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	---	--

Partijvorm

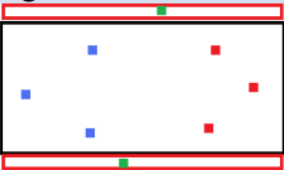
Inhoud/Methodiek= 6x6 met twee spelers aan de zijkanten en twee keepers. • Eindvorm 6x6 + 2 keepers en twee spelers aan de zijkant (16) • Gemixte teams • Doelpunt telt dubbel door voorzet van (neutrale) spelers van de zijkant.	Organisatie:  • Rood vs blauw • rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: 65m/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. • Zorg voor aansluiting en bezetting voor de goal
--	--	--

Training 10)

Warming-up

Groep: O14/O15-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 10 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal in een vierkant. - Benut de ruimtes, met en zonder bal. - Doe dit in twee tallen. - Twee spelers een bal.	Organisatie:  - Rood zijn de spelers - Groen zijn de ballen. - Afmetingen 15m/25m	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 8x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. Variant: inspelen met je chocoladebeen.

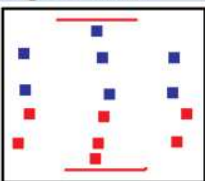
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingssnelheid (positiespel) (3x3). - Twee kaatsers staan in het rode gebied. - Speel op balbezit. - Bij 10x raken punt voor een ploeg. - Hierdoor krijg je uiteindelijk 5x3. Een overtal situatie.	Organisatie:  - Rood vs blauw. - Groene kaatsers in het rode vak. - afmetingen: 40m/20m	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 4x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen. Variant: 2-3x raken
--	---	--

Afrondvorm

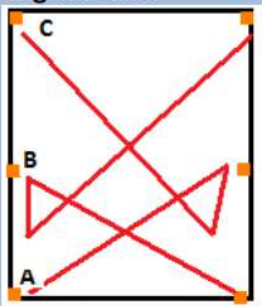
Inhoud/Methodiek= Afwerken met insnijden van buitenspeler. • 5x2 met twee buitenspelers. • Uitspelen en scoren. • Begin vanaf de kop cirkel van het midden lijn. • Hierbij heb je ook een echte spits	Organisatie:  • Rode lijn is het doel. • Blauw vs rood • Blauw met groene cirkel is de buitenspeler.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 6x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Gebruik je buitenspelers.(tactiek) • Speel de bal voor de speler. • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	---	--

Partijvorm

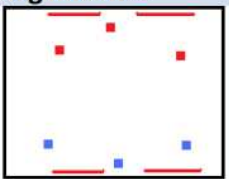
Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm. • Eindvorm 7x7. • Gemixte teams • Speel zoveel mogelijk 1:3:3 • Doelpunt telt alleen als iedereen (behalve de keeper) is aangesloten tot over de middenlijn.	Organisatie:  • Rood vs blauw • rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: 70m/35m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 7x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Speel met elkaar.
---	--	---

Training 11)

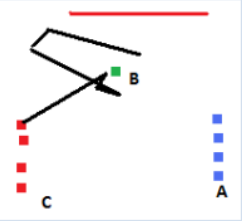
Warming-up

Groep: O14/O15-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 11 Datum:
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Inspelen in rechthoek - Van speler A naar de speler B en dan kaatsen. - Vervolgens naar speler C en deze sluit achteraan aan. - Na de laatste pas wordt er afgewerkt op doel.	Organisatie:  - Oranje zijn de spelers - Rode lijnen zijn de bal richting. - Afmetingen 15m/15m - Veldje 2x uitzetten	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 8x - Junioren doelen 2x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. Variant: inspelen met je chocoladebeen. Variant: op doel schieten met je chocoladebeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Het verbeteren van de handelingssnelheid (positiespel) (3x3 met 3 x raken) met vier doelen. - Zoek de ruimtes. - Verplaatsing van de ruimtes met vier doelen. - Als ene doel bezet is zoek je de ander. - Kort tijd en maar 3x raken.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen - Afmetingen 15m/15m - Veldje 2x uitzetten	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 4x - Mini doelen 8x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen.
---	--	--

Afrondvorm

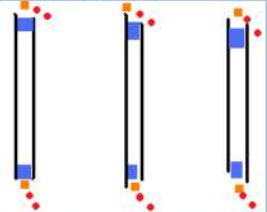
Inhoud/Methodiek= Afwerken met insnijden van buitenspeler. - Bal wordt gespeeld van speler C naar B, de kaats op speler C. - Speler C legt de bal klaar voor speler A. - Speler C loopt diep en A geeft hem diep. - Speler C snijdt in en speelt af op de spits positie (speler B). - A→B, B→C, C→A	Organisatie:  - Rode lijn is het doel - Blauwe stippen zijn spelers zonder bal. - Rode stippen zijn de spelers met bal. - Groen is de spits.	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 6x - Doelen junioren 2x Coach momenten: - Enthousiast, motiverend en stimulerend. - Dribbel naar de achterlijn en snij in. - Speel de bal voor de speler. Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	--	--

Partijvorm

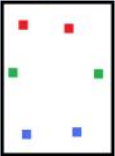
Inhoud/Methodiek= 7x7 Met opbouwen verplicht. Aanval vs verdediging - Bouw op: gebruik je keeper. - Zorg dat je snel een beslissing weet. - Het liefst voordat je de bal hebt. - De bal mag ook terug gespeeld worden. - Direct scoren voor aanvallers is extra punt, dit zelfde geldt als de verdedigers scoren.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen. - Afmetingen: half veld.	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 3x - Hesjes blauw 7x - Doelen junioren 1x - Mini doelen 2x 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.
---	---	---

Training 12)

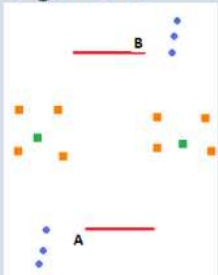
Warming-up

Groep: O14/O15-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 12 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal in een rechthoek. • Trapoefening waarbij je achter de bal aan loopt. • Belangrijk is een zuivere cross pass en een goede aanname. • Aanpassing van week 11: er wordt nu gekaatst na een lange pass.	Organisatie:  • Rood zijn de spelers. • Zwarte lijnen geeft de balrichting en looprichting weer. • Afmetingen: ga 25m uit elkaar staan. • Blauw vierkant: hier word gekaatst	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 5x Coach momenten: • Blijf motiveren/stimuleren. • Variant: Trappen met je chocoladebeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= • 2x2 met twee kaatsers. • 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 chocoladebeen. • Variant: x aantal keer overspelen is een punt.
---	---	--

Afrondvorm

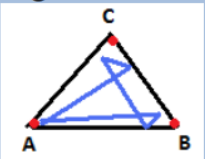
Inhoud/Methodiek= Afwerken in stroomvorm • Speel de verdediger voorbij met een passeer beweging. • Vervolgens schiet je op doel. • Na geschoten te hebben sluit je aan bij de andere groep. • De verdediger gaat eerst passief en erna actief te werk.	Organisatie:  • Blauw zijn de spelers. • Oranje vak staat de verdediger. • Groen zijn de verdedigers	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 6x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Gebruik je buitenspelers.(tactiek) • Speel de bal voor de speler. • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	---	--

Partijvorm

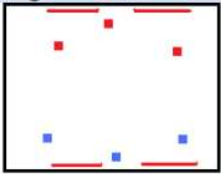
Inhoud/Methodiek= 7x7, alleen scoren in groen gebied • Er mag alleen gescoord worden in het groene gebied.	Organisatie: 	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 7x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Speel met elkaar. • Verplaats het spel en zoek de ruimte. • Geef verdediging in eerste instantie tijd om op te bouwen.
--	--	--

Training 13)

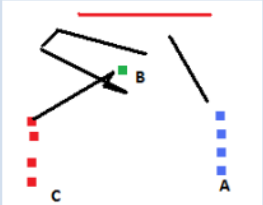
Warming-up

Groep: O14/O15-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 13 Datum:
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Inspelen in een driehoek. - De bal wordt van A naar B gespeeld en gekaatst. - Dit gebeurt ook van B naar C en van C naar A. - Doe dit voor de variatie met 3 of 2 keer raken.	Organisatie:  - Oranje zijn de spelers - Rode lijnen zijn de bal richting. - Afmetingen 15m/15m - Veldje 4/5x uitzetten	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 8x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. Variant: inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingssnelheid (positiespel) (3x3 met 2x raken) met vier doelen. - Zoek de ruimtes. - Verplaatsing van de ruimtes met vier doelen. - Als ene doel bezet is zoek je de ander. - Kort tijd en maar 2x raken.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen - Afmetingen 15m/15m - Veldje 2x uitzetten	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 4x - Mini doelen 8x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen.
---	--	--

Afrondvorm

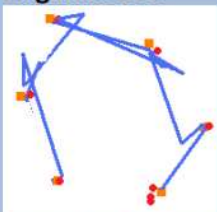
Inhoud/Methodiek= Afwerken met insnijden van buitenspeler. - Bal wordt gespeeld van speler C naar B, de kaats op speler C. - Speler C legt de bal klaar voor speler A. - Speler C loopt diep en A geeft hem diep. - Speler C snijdt in en speelt af op de spits positie (speler B). - Speler A loopt mee de spits in.	Organisatie:  - Rode lijn is het doel - Blauwe stippen zijn spelers zonder bal. - Rode stippen zijn de spelers met bal. - Groen is de spits. - A→B, B→C, C→A	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 6x - Doelen junioren 2x Coach momenten: - Enthousiast, motiverend en stimulerend. - Dribbel naar de achterlijn en snij in. - Speel de bal voor de speler. Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	---	--

Partijvorm

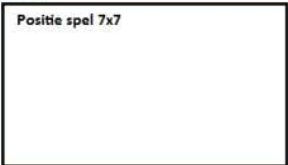
Inhoud/Methodiek= 7x7 Met opbouwen verplicht. Aanval vs verdediging. - Opbouwen belangrijk. - Als de verdedigers scoren, door over de lijn te dribbelen hebben ze een extra punt. - Aanval extra punt door direct scoren. - lijn voetbal voor verdedigers.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Rode lijnen zijn de doelen. - Afmetingen: half veld.	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 3x - Hesjes blauw 7x - Doelen junioren 1x Coach momenten: - Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. - Speel met elkaar. - Verplaats het spel en zoek de ruimte. - Geef verdediging in eerste instantie tijd om op te bouwen.
---	---	--

Training 14)

Warming-up

Groep: O14/O15-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 14 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. • Pass en trap oefening. • Aannemen en telkens terug kaatsen op de eerste speler.	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 chocoladebeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingssnelheid (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 chocoladebeen. • Variant: 2-3x raken
---	--	--

Afrondvorm

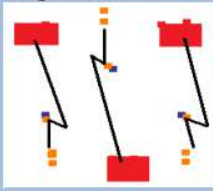
Inhoud/Methodiek= Afwerken in stroomvorm • Zelf in dribbelen en schieten op doel • Simpel maar wel effectief en productief. • Zoek een hoek, met binnenkant voet.	Organisatie:  • Groen is de loop en balrichting. • Rode lijnen zijn de doelen. • Rode stippen zijn de spelers. • Blauw is de kaatser.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 6x • Doelen junioren 1x 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. • Je moet nu direct scoren vanuit de kaatser.	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, enthousiastmeren en motiveren. • Speel met elkaar. • Verplaats het spel en zoek de ruimte. • Geef verdediging in eerste instantie tijd om op te bouwen.
--	---	--

Training 15)

Warming-up

Groep: O14/O15-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de doelgerichtheid	Training Nr. 15 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. rondo • Pass en trap oefening. • Inspelen kaatsen in vervolgens in het rode gebied schieten, dan heb je een punt. • in stroomvorm werken	Organisatie:  • Oranje zijn de spelers • Blauw zijn de pionnen waar gekaatst wordt.	Materialen: • Pionnen 12x • Ballen 6x Coach momenten: • Blijf motiveren/stimuleren. • Bal goed onder de bal en houd controle.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Het verbeteren van de handelingssnelheid (positiespel) • 5x5 met vier kaatsers • positiespel	Organisatie:  • Rood vs blauw. • Groen zijn de vier kaatsers • Afmetingen: half veld de breedte en lengte doorgetrokken 16-meter.	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. • Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen. • Variant: 2-3x raken
---	---	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Afwerken met aanspelen spits • Inspelen op de spits. • De spits kaatst. • de middenvelder geeft diep en allebei lopen ze de diepte in voor het doel. • Er is nu een verdediger bij.	Organisatie:  • Rood zijn de spelers. • Blauw is de buitenspeler • Oranje is de looprichting • Zwart is de bal richting	Materialen: • Pionnen 3x • Ballen 6x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Leg de bal op zijn goede been (aangeven) • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
---	---	--

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= • Er mag alleen gescoord worden vanuit een voorzet. • Verplicht 3x raken. • Zoek dus de ruimte aan de zijkanten.	Organisatie:  • Rood is het gebied voor de voorzetten. • Rood vs Blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen 40m20m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 6x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren. • Speel met elkaar. • Verplaats het spel en zoek de ruimte.
--	--	---