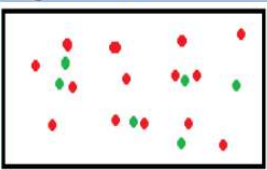


Trainingsprogramma 017

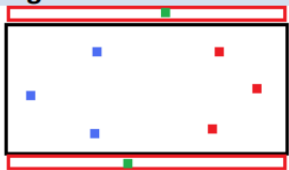


Training 1)

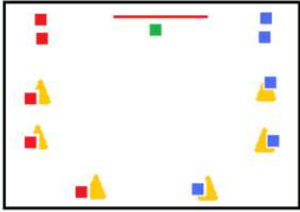
Warming-up

Groep: O16/O17-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 1 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=Onderlinge coaching verbeteren (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

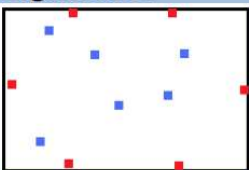
Inhoud/Methodiek= Inspelen kaatsen. 1 keeper op het doel. • Van achteruit wordt de bal ingespeeld naar de eerst volgende speler. • Deze kaatst de bal terug, loopt schuin weg van de bal lijn. • De speler die de bal terug heeft ontvangen speelt vervolgens op de speler die een pion verder staat. • Die speler 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= 7x7 Met opbouwen verplicht. Aanval vs verdediging. • 7x7. • Wedstrijdvorm waarbij je vanuit je eigen tactiek werkt. (opbouw vanuit achteruit). • Doe zoals je in de wedstrijd ook zult doen. • Maar probeer welke uitdaging te zoeken. • Voorbeeld: doorschuivende laatste man. • 3x raken	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, andere partij dus meer laten inzakken.
---	--	---

Training 2)

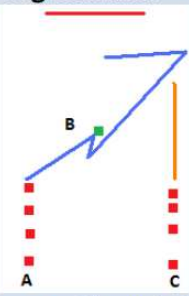
Warming-up

Groep: O16/O17-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 2 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Vragen om de bal. - De spelers die in het midden zijn vragen om de bal. - Als zij deze ontvangen draaien ze open en geven hem af. - De bal geven ze pas af als er om gevraagd wordt.	Organisatie:  - Rood zijn de spelers die beginnen met de bal. - Blauw zijn de vragers om de bal. - Afmetingen: 20m/20m	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 6x Coach momenten: - Blijf motiveren/stimuleren. - Bal goed onder de bal en houd controle.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= (positiespel) 5x5 met vier kaatsers - Positiespel - Vrij spel, daarna 3x raken en eventueel 2x raken. - Eventueel een wedstrijdvorm met de 3^e man erbij toepassen.	Organisatie:  - Rood vs blauw. - Afmetingen: Rechthoek van 40m/20m	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 4x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen. Variant: 2-3x raken
---	---	---

Afrondvorm

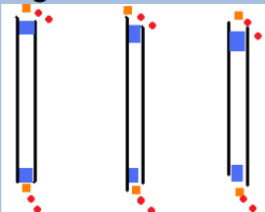
Inhoud/Methodiek= Afwerken met inspelen spits. • Speler A speelt de spits in. Deze legt af. • Speler A stuurt vervolgens de buitenspeler de diepte in. • De buitenspeler legt af en de spits scoort. • Looprichting na oefening: $A \rightarrow B$, $B \rightarrow C$, $C \rightarrow A$	Organisatie:  • Blauw 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. • Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	---	---

Partijvorm

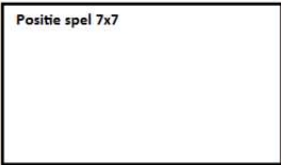
Inhoud/Methodiek= 7x7 met buitenspelers • Er wordt 7x7 gespeeld met buitenspelers. • Er mag dan ook alleen gescoord worden vanuit een voorzet.	Organisatie:  • Rode lijnen zijn de doelen. • Rood vs Blauw • Rode vierkanten zijn de zones voor de buitenspelers. • 40m/40m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 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 3)

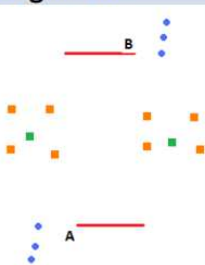
Warming-up

Groep: O16/O17-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 3 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. • 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. • Variante: Trappen met je chocoladebeen.

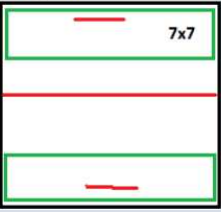
Spelvorm

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

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. • Variante: 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 4)

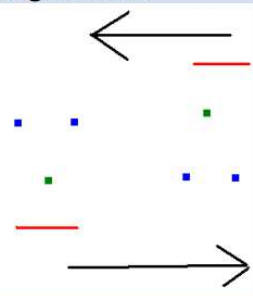
Warming-up

Groep: O16/O17-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 4 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. rondo - Een rondo met 1x raken. - Speel de bal snel rond gedurende een minuut. - Dan gaat er een ander in het midden. - Zoek de ruimte door tussen de spelers te schieten.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Speel snel rond	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 6x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. - Houd controle. - Zoek de vrije man

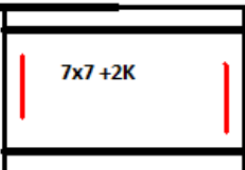
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) 4x4 met vier kaatsers. - Zoek de vrije ruimte. - Wees zuinig op het balbezit.	Organisatie:  - Rood vs blauw. - Afmetingen: 40m/40m	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 4x - Hesjes Blauw 4x - Hesjes Rood 4x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. - Houd controle en heb het overzicht. Variant: 2-3x raken
--	---	--

Afrondvorm

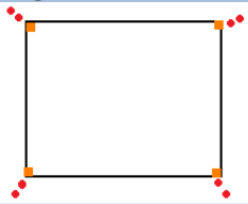
Inhoud/Methodiek= Afwerken in overtal situatie • 2x1 in stroom vorming. • De twee aanvallers lopen op de verdediger af. • Spelen hem uit en schieten op doel. • Als je geschoten hebt draai je door (stroom vorming)	Organisatie:  • Blauw zijn de aanvallers • Groen is de verdediger • Zwarte pijl geeft de looprichting aan.	Materialen: • Pionnen 0x • Ballen 6x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Leg de bal op zijn goede been (aangeven). • Zoek de ruimte
--	---	--

Partijvorm

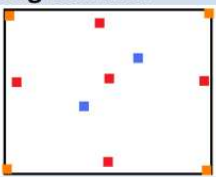
Inhoud/Methodiek= • 7x7 half veld met 2 keepers. • Oefenvorm met vrij spel. • Zoek de ruimte en speel met elkaar. • Met vrije zones aan de zijkanten, balbezittende ploeg kan vanuit de flanken zonder weerstand de voorzet geven.	Organisatie:  • Rood vs Blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Half veld.	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 11x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren. • Speel met elkaar. • Verplaats het spel en zoek de ruimte.
---	---	--

Training 5)

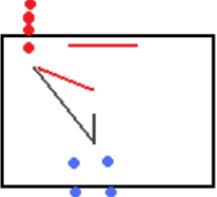
Warming-up

Groep: O16/O17-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 5 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.

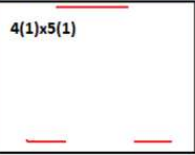
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (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

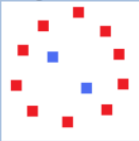
Inhoud/Methodiek= (inspelen 2x1). • Verdediger speelt in op de aanvallers. • De aanvallers spelen de verdediger uit en scoren. • Speel 2x1.	Organisatie:  • Rood is de verdediger. • Blauw is de aanvaller. • Rode lijn zijn de loop richtingen. • Zwarte lijn de bal richting	Materialen: • Pionnen 2x • Ballen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

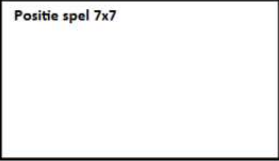
Inhoud/Methodiek= 7x7 eindvorm. • Aanval tegen de verdediging. • Draaien van kant na 10 minuten. • Omschakelen. • Speel zoveel mogelijk 1:3:3 • Kan je de ruimte op de zijkanten gebruiken	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Aanval vs verdediging • Afmetingen: half veld	Materialen: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

Training 6)

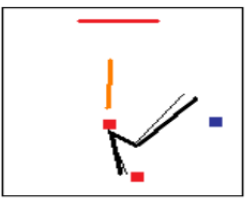
Warming-up

Groep: O16/O17-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 6 Datum:.....
Inhoud/Methodiek=warming-up met bal. rondo • Pass en trap oefening. • Ga met ze alle uit elkaar staan in een cirkel. • Twee spelers in het midden proberen de bal af te pakken. • Als de bal is afgepakt, moet de speler die de bal verloor in het midden.	Organisatie:  • Rood zijn de spelers • Blauw zijn de 'afpakkers'	Materialen: • Pionnen 0x • Ballen 3x Coach momenten: • Blijf motiveren/stimuleren. • Variant: Inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) • 7x7 positiespel met 2 keer raken. • Na de eerder gespeelde positiespelen. Kijken hoe er nu wordt geschakeld.	Organisatie:  Positie spel 7x7 • Rood vs blauw. • 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.	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 goed been (aangeven) Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
---	---	---

Partijvorm

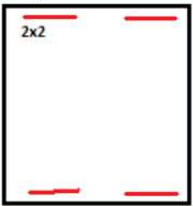
Inhoud/Methodiek= - De kaatsers (groen) staan bewust naast de goal en dienen zsm mogelijk ingespeeld te worden waarna de aansluiting moet volgen voor de afronding. - De kaatsers moeten eerst ingespeeld worden voordat je kunt scoren. - Variatie op week 5: Je moet nu direct scoren vanuit de kaatser. 2x raken verplicht.	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.
---	---	--

Training 7)

Warming-up

Groep: O16/O17-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 7 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. rondo - Een rondo met 1x raken. - Speel de bal snel rond gedurende een minuut. - Dan gaat er een ander in het midden. - Zoek de ruimte door tussen de spelers te schieten.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Speel de bal snel rond	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 6x Coach momenten: - Blijf motiveren/stimuleren. - Bal goed onder de bal en houd controle.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren 2x2 positiespel - Gebruik vier doelen. - Je mag scoren bij beide doelen van de tegenstander. - Speel goed samen en scoor.	Organisatie:  - Rood vs Blauw - Rode strepen zijn de doelen. - Afmetingen: 15m/15m - Veld 3x uitzetten	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 4x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. Variant: 2-3x raken
---	---	--

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Afwerken met aanspelen spits • Vanaf de middencirkel beginnen. • Uitspelen van overtal situatie (4x3) • Als je scoort heb je een punt. • Variatie komt in week 7	Organisatie:  • Rood zijn de aanvallers • Blauw is de keeper • Groen zijn de verdedigers • Rode streep is het doel.	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= • 7x7 zonder vrij spel. • Zonder aanpassing • Echte wedstrijdvorm. • Zoek goed de ruimte en zorg voor snel spel.	Organisatie:  • Rood vs Blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: half veld	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.
---	--	---

Training 8)

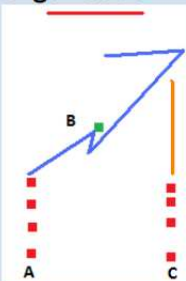
Warming-up

Groep: O16/O17-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 8 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. rondo • Trapoefening waarbij je achter de bal aan loopt. • Belangrijk is een zuivere cross pass en een goede aannamen. • 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 12x • Ballen 6x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Bal goed onder de bal en houd controle.

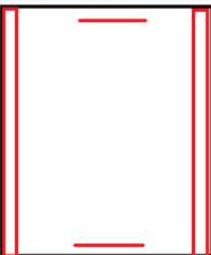
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) • Overtal situatie 4x3 • Positiespel waarbij de ruimte wordt gezocht. • Er kunnen punten gemaakt worden door over de lijn heen te dribbelen van de tegen partij.	Organisatie:  • Rood vs blauw. • Afmetingen: 20m/30m • Veld 2x uitzetten	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: 2-3x raken
---	--	---

Afrondvorm

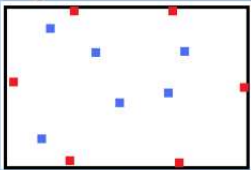
Inhoud/Methodiek= Afwerken met inspelen spits. • Speler A speelt de spits in. Deze legt af. • Speler A stuurt vervolgens de buitenspeler de diepte in. • De buitenspeler legt af en de spits scoort. • Looprichting na oefening: A→B, B→C, C→A	Organisatie:  • Blauw is de balrichting. • Oranje is richting 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= • Er mag alleen gescoord worden vanuit een voorzet. • Verplicht 3x raken. • Zoek dus de ruimte aan de zijkanen. • Variant op week 7: spelers aan de zijkant mogen maar 1x raken.	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, enthousiastmeren en motiveren. • Speel met elkaar. • Verplaats het spel en zoek de ruimte.
---	--	--

Training 9)

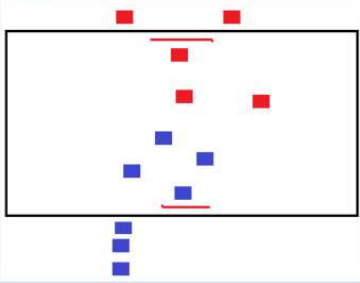
Warming-up

Groep: O16/O17-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 9 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. Vragen om de bal. - De spelers die in het midden zijn vragen om de bal. - Als zij deze ontvangen draaien ze open en geven hem af. - De bal mag pas worden gegeven als er om wordt gevraagd.	Organisatie:  - Rood zijn de spelers die beginnen met de bal. - Blauw zijn de vragers om de bal. - Afmetingen: 40m/40m	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 6x Coach momenten: - Blijf motiveren/stimuleren. - Bal goed onder de bal en houd controle.

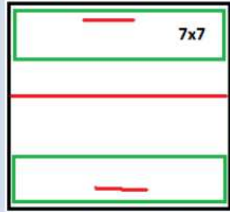
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) - Overtal situatie 4x3 met vier doelen - Positiespel waarbij de ruimte wordt gezocht. - Er kunnen punten gemaakt worden door te scoren in de doelen.	Organisatie:  - Rood vs blauw. - Rood zijn de doelen - Afmetingen: 20m/30m - Veld 2x uitzetten	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 4x - Hesjes Blauw 6x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. Variant: 2-3x raken
---	---	---

Afrondvorm

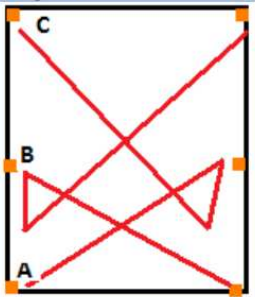
Inhoud/Methodiek= 3x2 met twee keepers Aanval tegen verdediging • Accent ligt op zo snel mogelijk scoren. • Aanvallers nemen steeds de bal uit, mogen niet in een keer schieten • Wanneer er gescoord is door een van de teams, de bal uit is, of het te lang duurt, komt het nieuwe aanvallende team en verdedigende team in het veld. • 3x2 (meerdere teams, wanneer aantallen niet uitkomen kameleons gebruiken)	Organisatie:  • 16 meter gebied doortrekken tot 30m lang, dus geen pionnen nodig • Rode lijnen zijn de doelen.	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 6x • Hesjes blauw 6x • Hesjes rood 4x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor. • Speel met elkaar. • Keepers ook betrekken bij het spel, ze moeten mee bewegen met het spelletje.
--	--	--

Partijvorm

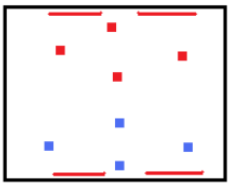
Inhoud/Methodiek= • 7 x7 • Er mag alleen gescoord worden in het groene gebied. • Dit is circa 12 meter van het doel vandaan. • Dit geldt voor beide partijen.	Organisatie:  • Rood is het gebied voor de voorzetten. • Rood vs Blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen 40m20m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 6x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Speel met elkaar. • Verplaats het spel en zoek de ruimte.
--	--	--

Training 10)

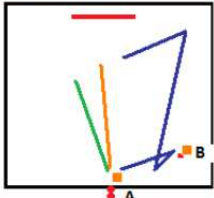
Warming-up

Groep: O16/O17-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 10 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=Onderlinge coaching verbeteren (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

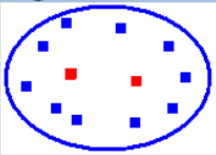
Inhoud/Methodiek= Afwerken met twee spitsen - Afwerken op doel met behulp van de half/back en twee spitsen. - Speler A speelt op speler B. - Deze kaatst en loopt door. - Speler B geeft bij de achterlijn voor en de twee meegelopen spitsen scoren.	Organisatie:  - Rode lijn is het doel - Blauwe lijn is 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, enthousiasmeren en motiveren. - Speel met elkaar. - Verplaats het spel en zoek de ruimte. - Geef verdediging in eerste instantie tijd om op te bouwen.
---	---	---

Training 11)

Warming-up

Groep: O16/O17-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 11 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. rondo - Een rondo met 1x raken. - Speel de bal snel rond gedurende een minuut. - Dan gaat er een ander in het midden. - Zoek de ruimte door tussen de spelers te schieten.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Speel snel rond	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 6x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. - Houd controle. - Zoek de vrije man

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) 4x4 met vier kaatsers. - Zoek de vrije ruimte. - Wees zuinig op het balbezit.	Organisatie:  - Rood vs blauw. - Afmetingen: 40m/40m	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 4x - Hesjes Blauw 4x - Hesjes Rood 4x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. - Houd controle en heb het overzicht. Variant: 2-3x raken
--	---	---

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:

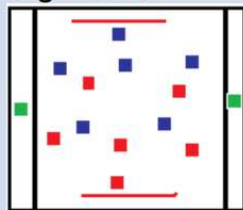
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Juiste been inspelen
- Schuine loopactie maken, niet in de bal lijn bewegen.
- **Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.**
- **Variant: Wisselen van kant**
- **Variant: Maak er een wedstrijdvorm van, wie is het eerst bij de 10?**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 6x6 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 12)

Warming-up

Groep: O16/O17-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 12 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal • 7x7 handbal. • Benut de ruimte. • Je kunt alleen scoren met je hoofd. • Niet lopen met de bal. • Al kijken voordat je de bal hebt.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen 20m/25m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 6x • Junioren doelen 2x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Kijk al voordat je de bal ontvangt

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren • 7x7 met zes doelen • Gebruik de ruimte en verplaats het spel. • Speel goed samen en scoor.	Organisatie:  • Rood vs Blauw • Rode strepen zijn de doelen. • Groen zijn de kaatsers. • Afmetingen: half veld	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 4x • Mini doelen 6x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. • Variant: 2-3x raken • Variatie: scoren uit een pass.
---	---	---

Afrondvorm

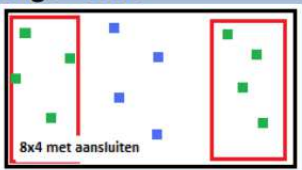
Inhoud/Methodiek= Afwerken met aanspelen spits • 8x6 verbeteren van bal afpakken en dan scoren. • Verdedigers kunnen ook scoren.	Organisatie:  • Rood zijn de aanvallers • Blauw is de keeper • Groen zijn de verdedigers • Rode streep is het doel.	Materialen: • Pionnen 3x • Ballen 6x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Leg de bal op zijn goede been (aangeven) • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	---	--

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= • 5x5 positiespel met vier kaatsers • Vier kaatsers die meedoen in balbezit. • Probeer veel samen te spelen en speel de overtal situatie uit. • Variatie met doelen komt in week 11.	Organisatie:  • Rood vs Blauw • Afmetingen: half veld is de ruimte waarin je speelt.	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.
---	--	---

Training 13)

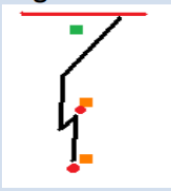
Warming-up

Groep: O16/O17-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 13 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal • 8x4 met aansluiten. • Als de bal in het ene vak is moeten de vier blauwe aansluiten en de bal zien te veroveren. • Als de bal naar het rechtervak is moeten ze weer omschakelen.	Organisatie:  • Rood vs groen • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen 20m/25m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 6x Coach momenten: • Blijf motiveren/stimuleren. • Omschakelen en bijsluiten

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren • 7x7 met zes doelen • Gebruik de ruimte en verplaats het spel. • Speel goed samen en scoor. • Variatie op week 10: je mag alleen scoren aan de achterkant van de doelen.	Organisatie:  • Rood vs Blauw • Rode strepen zijn de doelen. • Groen zijn de kaatsers. • Afmetingen: half veld	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 4x • Mini doelen 6x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. • Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. • Variant: 2-3x raken • Variatie: scoren uit een pass.
---	---	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Afwerken met aanspelen spits - Inspelen van de spits. - Geef een steekpass en laat de spits scoren.	Organisatie:  - Rood zijn de aanvallers - Groen is de keeper - Rode streep is het doel. - Afmetingen: 30m van het doel. - Veld 2x uitzetten.	Materialen: - Pionnen 3x - Ballen 6x - Doelen junioren 1x Coach momenten: - Enthousiast, motiverend en stimulerend. - Leg de bal op zijn goede been (aangeven) Variant: Inspelen/schieten met chocoladebeen.
---	---	---

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 5x5 positiespel met vier doelen - Vier kaatsers die meedoen in balbezit. - Probeer veel samen te spelen en speel de overtal situatie uit.	Organisatie:  - Rood vs Blauw - Afmetingen: half veld is de ruimte waarin je speelt.	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.
---	--	---

Training 14)

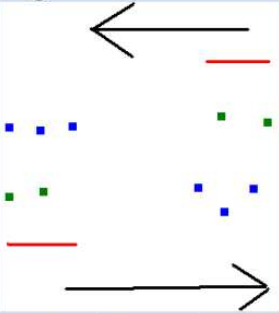
Warming-up

Groep: O16/O17-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het omschakelen	Training Nr. 14 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. rondo • 2x2 partij vorm. Met drie keer raken. • Je wordt met deze oefening warm en zorgt voor balbeheersing. • Krijg een punt door te scoren.	Organisatie:  • Rood vs blauw • Rood zijn de doelen. • Probeer echt drie keer te raken anders bal naar tegen partij.	Materialen: • Pionnen 12x • Ballen 6x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Houd controle. • Zoek de vrije man. • Beslis voor de bal te hebben

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) • 4x4 met vier kaatsers • Je krijgt een punt door over de lijn van de tegen partij te dribbelen • Zoek de vrije ruimte. • Wees zuinig op het balbezit.	Organisatie:  • Rood vs blauw. • Gele lijn is de lijn waar over gedribbeld moet worden • Afmetingen: 40m/40m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 4x • Hesjes Blauw 4x • Hesjes Rood 4x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Houd controle en heb het overzicht. • Variant: 2-3x raken
--	--	---

Afrondvorm

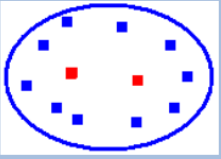
Inhoud/Methodiek= Afwerken in overtal situatie • 3x2 in stroom vorming. • De twee aanvallers lopen op de verdediger af. • Spelen hem uit en schieten op doel. • Als je geschoten hebt draai je door (stroom vorming)	Organisatie:  • Blauw zijn de aanvallers • Groen is de verdediger • Zwarte pijl geeft de looprichting aan.	Materialen: • Pionnen 0x • Ballen 6x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Leg de bal op zijn goede been (aangeven). • Zoek de ruimte
--	---	--

Partijvorm

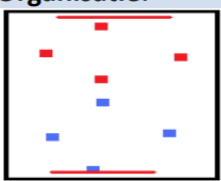
Inhoud/Methodiek= • 8x8 met vier kaatsers. • Een overtal als 12x 8 is mogelijk.	Organisatie:  • Rood vs Blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Heel veld.	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 11x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Speel met elkaar. • Verplaats het spel en zoek de ruimte.
--	---	---

Training 15)

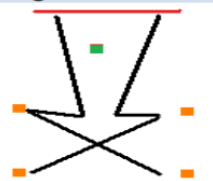
Warming-up

Groep: O16/O17-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het omschakelen.	Training Nr. 15 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. rondo - Een rondo met 1x raken. - Speel de bal snel rond gedurende een minuut. - Dan gaat er een ander in het midden. - Zoek de ruimte door tussen de spelers te schieten.	Organisatie:  - Rood vs blauw - Speel de bal snel rond	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 6x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. - Bal goed onder de bal en houd controle.

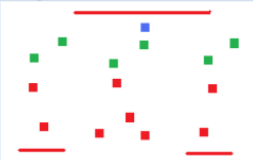
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren 4x4 positiespel - Uitspelen van je tegenstander. - Toernooivorm. - Na 12 minuten wisselen van team.	Organisatie:  - Rood vs Blauw - Rode strepen zijn de doelen. - Afmetingen: 20m/25m - Veld 2x uitzetten	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 4x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. Variant: 2-3x raken
---	---	--

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Afwerken met aanspelen spits • Diagonaal inspelen en je krijgt de bal terug. • Je schiet op doel met een geplaatst schot.	Organisatie:  • Rood zijn de aanvallers • Oranje zijn de pionnen waar gekaatst wordt • Groen is de keeper • Rode streep is het doel. • Veld 2x uitzetten	Materialen: • Pionnen 3x • Ballen 6x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Leg de bal op zijn goede been (aangeven) • Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	---	---

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= • 8x6 aanval tegen verdediging. • Verdedigers kunnen scoren door over de lijn te dribbelen	Organisatie:  • Rood vs Blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: half veld	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 6x • Doelen junioren 1x • Mini doelen 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren. • Speel met elkaar. • Verplaats het spel en zoek de ruimte. • Variatie: verdedigers kunnen scoren door in een van beide (mini)doeltjes te schieten.
---	--	---