

Trainingsprogramma 019

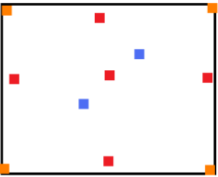


Training 1)

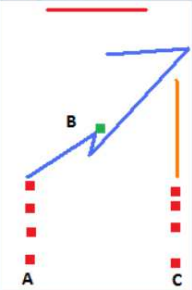
Warming-up

Groep: O18/O19-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 1 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=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

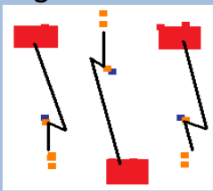
Inhoud/Methodiek= Afwerken met inspelen spits. • Speler A speelt de spits in. Deze legt af. • Speler A stuurt vervolgens de buitenspeler de diepte in. • De buitenspeler legt af en de spits scoort. • Looprichting na oefening: A→B, B→C, C→A	Organisatie:  • Blauw is de balrichting. • Oranje is richting 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, enthousiasmeren en motiveren. • Speel met elkaar. • Verplaats het spel en zoek de ruimte. • Gebruik buitenspelers.
---	--	---

Training 2)

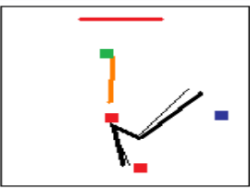
Warming-up

Groep: O18/O19-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 2 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. rondo • Pass en trap oefening. • Inspelen kaatsen 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.

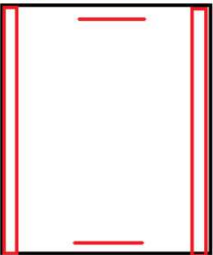
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) • 5x5 met vier kaatsers • positiespel • Variatie nu 2x raken	Organisatie: 5x5 met vier kaatsers  • 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 linkerbeen. • 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

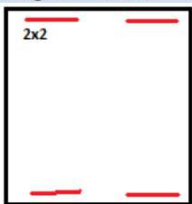
Inhoud/Methodiek= - Er mag alleen gescoord worden vanuit een voorzet. - Verplicht 3x raken. - Zoek dus de ruimte aan de zijkanen.	Organisatie:  - Rood is gebied voor de voorzetten. - Rood vs Blauw - Rode lijnen zijn de doelen. - Afmetingen 40m20m	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 3x - Hesjes blauw 6x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

Training 3)

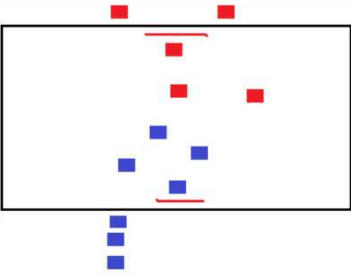
Warming-up

Groep: O18/O19-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 3 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 - IpV doeltjes kun je ook pionnen gebruiken	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 4x - Mini doelen 4x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Variante: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. Variante: 2-3x raken
---	--	---

Afrondvorm

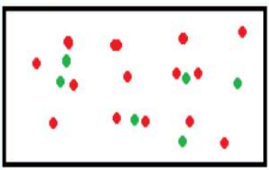
Inhoud/Methodiek= 3x2 met twee keepers Aanval tegen verdediging • Accent ligt op zo snel mogelijk scoren. • Aanvallers nemen steeds de bal uit, mogen niet in een keer schieten • Wanneer er gescoord is door een van de teams, de bal uit is, of het te lang duurt, komt het nieuwe aanvallende team en verdedigende 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

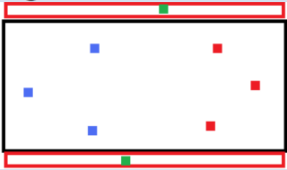
Inhoud/Methodiek= • 7x7 zonder vrij spel. • Zonder aanpassing • Echte wedstrijdvorm. • Zoek goed de ruimte en zorg voor snel spel.	Organisatie:  • Rood vs Blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: half veld	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 6x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren. • Speel met elkaar. • Verplaats het spel en zoek de ruimte.
---	--	---

Training 4)

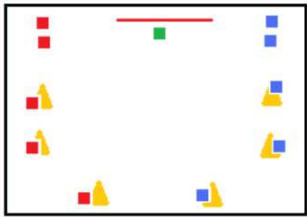
Warming-up

Groep: O18/O19-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 4 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. • 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, enthousiasmeren 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 5)

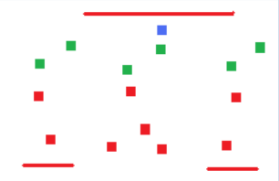
Warming-up

Groep: O18/O19-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 5 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 • Doelen junioren 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

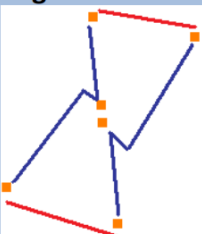
Inhoud/Methodiek= Afwerken met aanspelen spits • 8x6 verbeteren van bal afpakken en dan scoren. • Verdedigers kunnen ook scoren.	Organisatie:  • Rood zijn de aanvallers • Blauw is de keeper • Groen zijn de verdedigers • Rode streep is het doel.	Materialen: • Pionnen 3x • Ballen 6x • Doelen junioren 1x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

Partijvorm

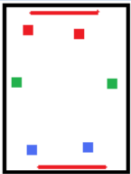
Inhoud/Methodiek= • 5x5 positiespel met vier kaatsers • Vier kaatsers die meedoen in balbezit. • Probeer veel samen te spelen en speel de overtal situatie uit.	Organisatie:  • Rood vs Blauw • Afmetingen: half veld is de ruimte waarin je speelt.	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 6x • Doelen junioren 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren. • Speel met elkaar. • Verplaats het spel en zoek de ruimte. • Variatie met doelen komt later
---	--	---

Training 6)

Warming-up

Groep: O18/O19-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 6 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

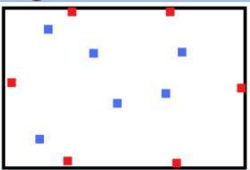
Inhoud/Methodiek= kappend naar het doel. • 2x2 Uitspelen en scoren. • twee verdedigers. • twee aanvallers. • Verdediger speelt de aanvaller in.	Organisatie:  • Rood is de verdediger • Blauw is de verdediger • rode lijn is het doel • Blauwe lijn is de eerste pass	Materialen: • Pionnen 2x • Ballen 8x • 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, enthousiasmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor. • Speel met elkaar.
--	--	---

Training 7)

Warming-up

Groep: O18/O19-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 7 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

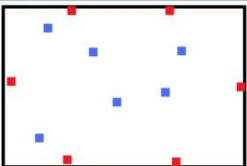
Inhoud/Methodiek= Afwerken met inspelen spits. • Speler A speelt de spits in. Deze legt af. • Speler A stuurt vervolgens de buitenspeler de diepte in. • De buitenspeler legt af en de spits scoort. • Looprichting na oefening: A→B, B→C, C→A	Organisatie:  • Blauw is de balrichting. • Oranje is richting 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

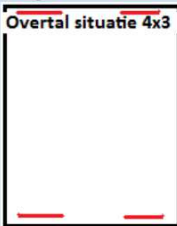
Inhoud/Methodiek= 7x7 met buitenspelers • Er wordt 7x7 gespeeld met buitenspelers. • Er mag dan ook alleen gescoord worden vanuit een voorzet.	Organisatie:  • Rode lijnen zijn de doelen. • Rood vs Blauw • Rode vierkanten zijn de zones voor de buitenspelers. • 40m/40m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen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

Training 8)

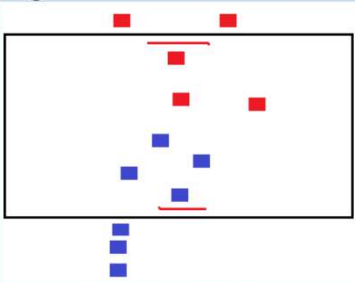
Warming-up

Groep: O18/O19-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 8 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.

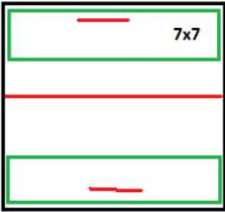
Spelvorm

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

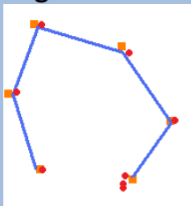
Inhoud/Methodiek= 3x2 met twee keepers Aanval tegen verdediging • Accent ligt op zo snel mogelijk scoren. • Aanvallers nemen steeds de bal uit, mogen niet in een keer schieten • Wanneer er gescoord is door een van de teams, de bal uit is, of het te lang duurt, komt het nieuwe aanvallende team en verdedigende 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

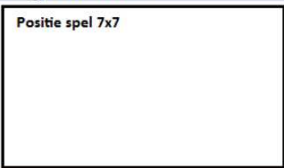
Inhoud/Methodiek= • 7 x7 • Er mag alleen gescoord worden in het groene gebied. • Dit is circa 12 meter van het doel vandaan. • Dit geldt voor beide partijen.	Organisatie:  • Rood is het gebied voor de voorzetten. • Rood vs Blauw • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen 40m20m	Materialen: • Pionnen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

Training 9)

Warming-up

Groep: O18/O19-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 9 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.

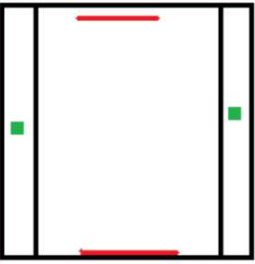
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) • 7x7 positiespel. • Na de eerder gespeelde positiespelen. Kijken hoe er nu wordt geschakeld.	Organisatie: Positie spel 7x7  • 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

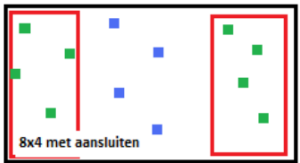
Inhoud/Methodiek= Afwerken in stroomvorm • Inspelen kaatsen en schieten. • Simpel maar wel effectief en productief. • Zoek een hoek, met binnenkant voet.	Organisatie:  • Groen is de loop en balrichting. • Rode lijnen zijn de doelen. • Rode stippen zijn de spelers. • Blauw is de kaatser.	Materialen: • 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 10)

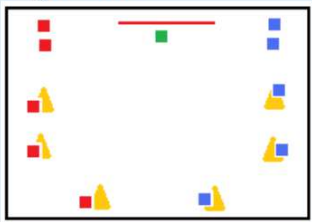
Warming-up

Groep: O18/O19-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 10 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

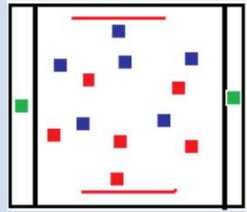
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (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

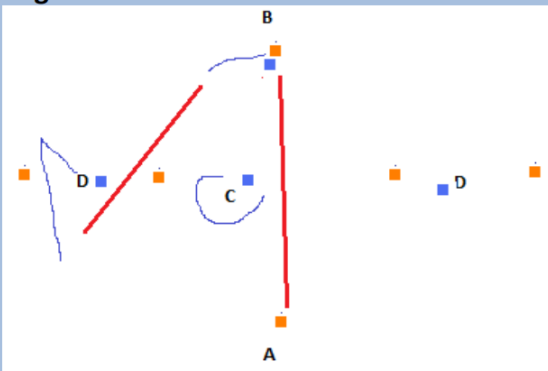
Inhoud/Methodiek= Inspelen kaatsen. 1 keeper op het doel. - Van achteruit wordt de bal ingespeeld naar de eerst volgende speler. - Deze kaatst de bal terug, loopt schuin weg van de bal lijn. - De speler die de bal terug heeft ontvangen speelt vervolgens op de speler die een pion verder staat. - Die speler 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

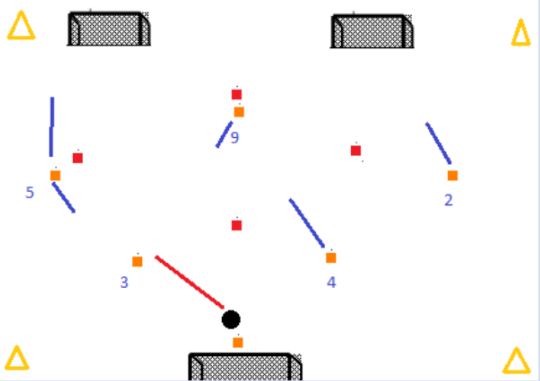
Inhoud/Methodiek= 6x6 met twee spelers aan de zijkanten en twee keepers. - Eindvorm 6x6 + 2 keepers en twee spelers aan de zijkant (16) - Gemixte teams - Doelpunt telt dubbel door voorzet van (neutrale) spelers van de zijkant.	Organisatie:  - Rood vs blauw - rode lijnen zijn de doelen. - Afmetingen: 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 11)

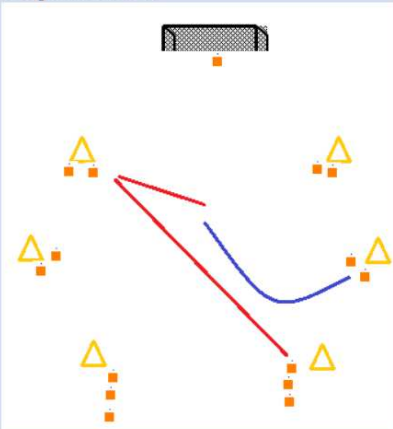
Warming-up

Groep: O18/O19-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de opbouw, aanspelen van de spits.	Training Nr. 11 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up, pass- en trapvorm met aanspelen spitsen - Vooractie centrale speler (C) en trekt weg, hij wordt overgeslagen. - Als de spits is ingespeeld door A maakt de buitenspeler maakt een vooractie en krijgt de bal in de loop. - Daarna andere kant	Organisatie:  - Indien nodig twee organisaties - Rood is de passlijn, blauwe lijn is de looplijn - Blauw en letters zijn de spelers - Afmetingen 20m/25m	Materialen: - Pionnen 6x - Ballen 6x Coach momenten: - Spits (B) zoveel mogelijk centraal blijven - Fanatieke vooracties Variant: Spits verder weg of dichterbij.

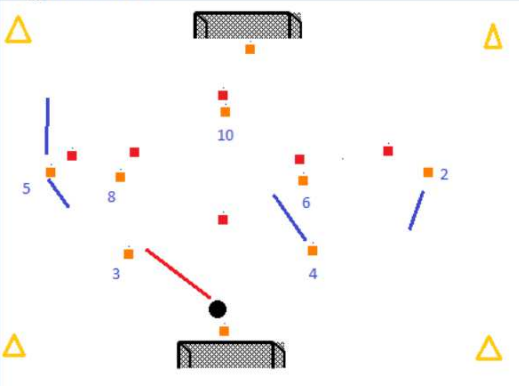
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Storen van de opbouw 6vs 5 - TCT neemt steeds de bal uit bij de keeper, ook wanneer er gescoord is of de bal is uit. - Nadruk ligt op ruimte maken voor de 3 en 4 door het breed staan van de backs. - Vervolgens probeert de 3 of 4 de spits aan te spelen. - Tegenpartij moet actief druk zetten.	Organisatie:  - TCT=te coachen team - Rode lijnen is de ballijn - Blauwe lijn zijn de loopacties - Afmetingen: 40m/20m 2 organisaties uit zetten	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 4x - Mini doelen 2x 1 junioren doel 5 hesjes Coach momenten: - Ervoor zorgen dat de 3 en 4 open gedraaid staan. - Veel beweging (loopacties) Variant; eigen manier van opbouwen toepassen.
--	---	--

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Afwerken met aanspelen spits - De verdediger speelt de spits aan. - De middenvelder loopt door en is aanspeelbaar voor de spits - De middenvelder ontvangt de bal en rondt af op de goal. - Zowel links als rechts uitvoeren - De 1^e speler wordt middenvelder, middenvelder wordt spits en spits haalt de bal op.	Organisatie:  - Oranje zijn de spelers - Rood is de passlijn - Blauw is de looplijn - Verste pion 40 meter van het doel	Materialen: - Pionnen 6x - Ballen 8x - Doelen junioren 1x Coach momenten: - Het accent ligt op de 3^e man die er bij kan komen. - De middenvelder maakt een schijnactie naar de bal toe. - Spits moet los komen van zijn directe tegenstander. Variant: Bal door de luncht Variant: Bal eerst via de middenvelder, kaatst op de verdediger, die vervolgens de spits inspeelt en zelf afrond.
--	---	--

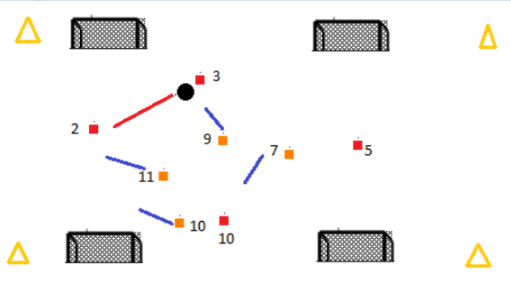
Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 8vs7 met keepers, grote partijvorm. Vervolg van spelvorm. - Nummer 10 creëert ruimte door eerst diep te gaan staan. - Verder dezelfde accenten en wanneer het goed gaat uitbreiden. Dus als de 10 is ingespeeld, het onderkomen van een van de middenvelders.	Organisatie:  - Geel vs Rood - Afmetingen: 60m/40	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 6x - Doelen junioren 1x 7 hesjes Coach momenten: - Ervoor zorgen dat de 3 en 4 open gedraaid staan. - Loopactie van de 10, rekening houden met type speler - Ruimte maken door de nummers 6 en 8
---	--	--

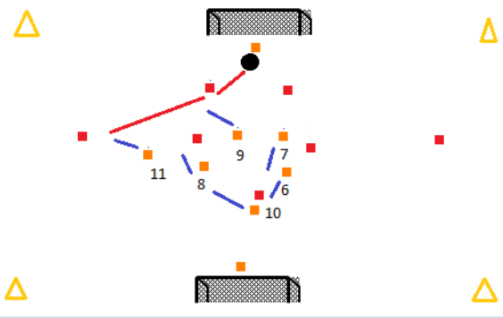
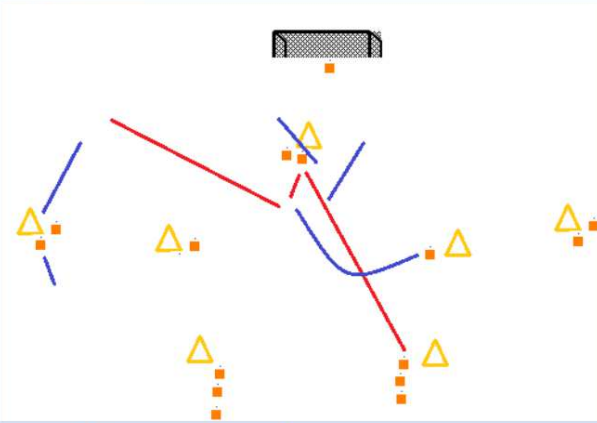
Training 12)

Warming-up

Groep: O18/O19-junioren	Doelstelling: Verbeteren van het druk zetten/storen van de opbouw (op de helft van de tegenstander)	Training Nr. 12 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' 2 organisaties	Materialen: - Pionnen 0x - Ballen 6x Coach momenten: - Accent ligt op druk zetten door het tweetal - Compact blijven en zorgen dat ze elkaar 'aancoachen'. Variant: Als de bal tussen de afpakkers gaat zonder dat de bal wordt geraakt blijven ze nog een keer.

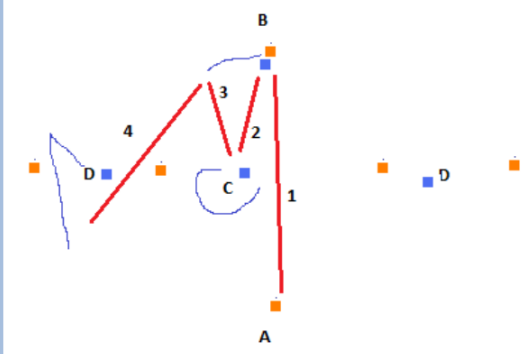
Inhoud/Methodiek=Storen van de opbouw door aanvallers en middenvelders. 4vs4 - Rode partij probeert op te bouwen en oranje partij probeert actief druk te zetten. - TCT, eerst inzakken en wanneer een van de backs wordt ingespeeld wordt er druk gezet (zie tekening) - Wanneer de bal over de zijlijn gaat, neemt rood de bal opnieuw uit tussen de 2 kleine doeltjes.	Organisatie:  - Oranje vs rood (Oranje is TCT, te coachen team) - Rode lijn is de ballijn - Blauwe lijnen zijn de looplijnen 50m/30m 2 organisaties	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 4x - Mini doelen 4x 4 hesjes Coach momenten: - Geef rugdekking - Knijpen (klein maken) - Dwing de tegenstander achteruit te spelen Variant: 2 kleine doeltjes ipv 4 Variant: speelveld smaller/groter maken Variant: speler bij oranje eraf
--	--	--

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Storen van de opbouw door aanvallers en middenvelders. 7vs 8 met keepers - De TCT moet de tegenstander vast zetten, terug dwingen of bal veroveren, op het moment dat een van de backs wordt ingespeeld. - De partij die in balbezit is moet het speelveld zo groot mogelijk houden.	Organisatie:  - Oranje vs rood (Oranje is TCT, te coachen team) - Rode lijn is de ballijn - Blauwe lijnen zijn de looplijnen 70m/50m	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 6x - Doelen junioren 2x 7 hesjes Coach momenten: - Geef rugdekking - Knijpen (klein maken) - Dwing de tegenstander achteruit te spelen Variant: Na de bal te hebben veroverd moet TCT binnen 40 seconden scoren. Variant: speelveld smaller/groter maken Variant: speler bij oranje eraf
Inhoud/Methodiek= Afwerken met vleugelspel - Centrale verdediger speelt de spits aan, vervolgens komt de middenvelder eronder. - De middenvelder geeft een dieptepass naar de vleugelspeler. - De vleugelspeler geeft een voorzet op of de spits of de inlopende middenvelder. - Daarna andere kant.	Organisatie:  - Oranje zijn de spelers - Rood zijn de passlijnen, blauw zijn de looplijnen. - Half veld	Materialen: - Pionnen 7x - Ballen 8x - Doelen junioren 1x Coach momenten: - Loopacties - Bezetting voor de goal (1^e en 2^e paal) Variant: bal door de lucht naar de spits

Training 13)

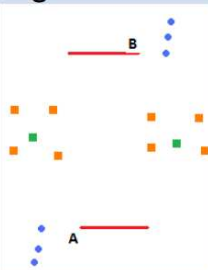
Warming-up

Groep: O18/O19-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van de opbouw, aanspelen van de spits.	Training Nr. 11 Datum:
Inhoud/Methodiek= warming-up, pass- en trapvorm met aanspelen spitsen - Vooractie centrale speler (C) en trekt weg, hij wordt overgeslagen. - Als de spits is ingespeeld door A komt de centrale verdediger (C) bij voor de 1-2 combinatie. - De buitenspeler maakt een vooractie en krijgt de bal in de loop. - Daarna andere kant	Organisatie:  - Indien nodig twee organisaties - Rood is de passlijn, blauwe lijn is de looplijn - Blauw en letters zijn de spelers - Nummers zijn de volgorde waarin wordt gespeeld. - Afmetingen 20m/25m	Materialen: - Pionnen 6x - Ballen 6x Coach momenten: - Spits (B) zoveel mogelijk centraal blijven - Fanatieke vooracties Variant: Spits verder weg of dichterbij. Kan ook eerst zonder 1-2 combinatie.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Onderlinge coaching verbeteren (positiespel) 7x7 positiespel. - Na de eerder gespeelde positiespelen. Kijken hoe er nu wordt omgeschakeld.	Organisatie: Positie spel 7x7 - Rood vs blauw. - Afmetingen: 40m/30.	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 4x 7 hesjes Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. Variant: Inspelen/aannemen met je chocoladebeen. Variant: 2-3x raken
---	---	---

Afrondvorm

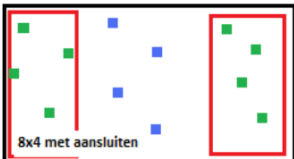
Inhoud/Methodiek= Afwerken in stroomvorm • Speel de verdediger voorbij met een passeer beweging. • Vervolgens schiet je op doel. • Na geschoten te hebben sluit je aan bij de andere groep. • De verdediger gaat eerst passief en erna actief te werk.	Organisatie:  • Blauw zijn de spelers. • Oranje vak staat 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. • Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen.
--	---	--

Partijvorm

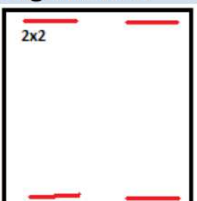
Inhoud/Methodiek= 7x7, alleen scoren in groen gebied • Er mag alleen gescoord worden in het groene gebied.	Organisatie: 	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 3x • Hesjes blauw 7x • Doelen junioren 1x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren. • Speel met elkaar. • Verplaats het spel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

Training 14)

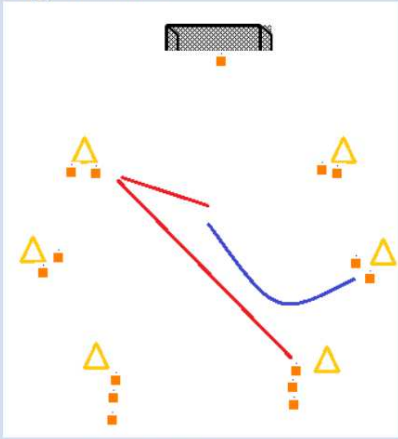
Warming-up

Groep: O18/O19-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 14 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 25m/45m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 6x • Blauwe hesjes 8x • Gele hesjes 4x Coach momenten: • Felle duels • Geen 'rauwmomenten' • Omschakelen en bijsluiten

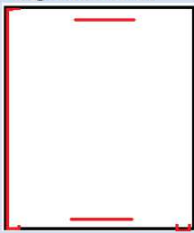
Spelvorm

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 • Hesjes 6x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. • Variant: 2-3x raken
---	---	--

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Afwerken met aanspelen spits - De verdediger speelt de spits aan door de lucht. - De middenvelder loopt door en is aanspelbaar voor de spits - De middenvelder ontvangt de bal en rondt af op de goal. - Zowel links als rechts uitvoeren - De 1^e speler wordt middenvelder, middenvelder wordt spits en spits haalt de bal op.	Organisatie:  - Oranje zijn de spelers - Rood is de passlijn - Blauw is de looplijn - Verste pion 40 meter van het doel	Materialen: - Pionnen 6x - Ballen 8x - Doelen junioren 1x Coach momenten: - Het accent ligt op de 3^e man die er bij kan komen. - De middenvelder maakt een schijnactie naar de bal toe. - Spits moet los komen van zijn directe tegenstander. Variant: Bal eerst via de middenvelder, kaatst op de verdediger, die vervolgens de spits inspeelt en zelf afrond.
---	---	--

Partijvorm

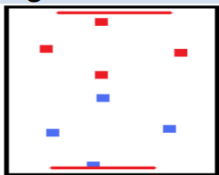
Inhoud/Methodiek= 7x7 zonder vrij spel. - Zonder aanpassing - Echte wedstrijdvorm. - Zoek goed de ruimte en zorg voor snel spel.	Organisatie:  - Rood vs Blauw - Rode lijnen zijn de doelen. - Afmetingen: half veld	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 3x - Hesjes blauw 6x - Doelen junioren 2x Coach momenten: - Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. - Speel met elkaar. - Verplaats het spel en zoek de ruimte.
---	--	--

Training 15)

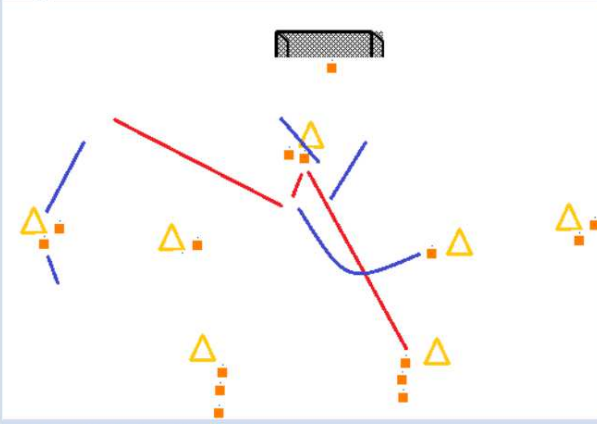
Warming-up

Groep: O18/O19-junioren	Doelstelling: Het verbeteren van het rendement	Training Nr. 14 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.

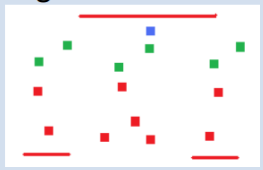
Spelvorm

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 - Hesjes 4x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen. Variant: 2-3x raken
---	---	--

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Afwerken met vleugelspel - Centrale verdediger speelt de spits aan door de lucht, vervolgens komt de middenvelder eronder. - De middenvelder geeft een dieptepass naar de vleugelspeler. - De vleugelspeler geeft een voorzet op of de spits of de inlopende middenvelder. - Daarna andere kant.	Organisatie:  - Oranje zijn de spelers - Rood zijn de passlijnen, blauw zijn de looplijnen. - Half veld	Materialen: - Pionnen 7x - Ballen 8x - Doelen junioren 1x Coach momenten: - Loopacties - Bezetting voor de goal (1^e en 2^e paal) Variant: bal naar het middenveld die vervolgens de dieptepass geeft op de vleugelspeler en sluit samen met de spits aan voor de goal.
---	---	--

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 8x6 aanval tegen verdediging. - Verdedigers kunnen ook scoren op kleine doelen.	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, enthousiastmeren en motiveren. - Speel met elkaar. - Verplaats het spel en zoek de ruimte. Variatie: verdedigers moeten de lijn over dribbelen.
--	--	---

