

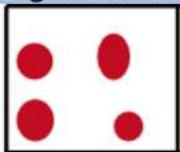
Trainingsprogramma

08

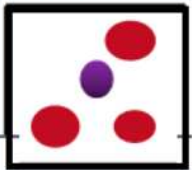


Training 1)

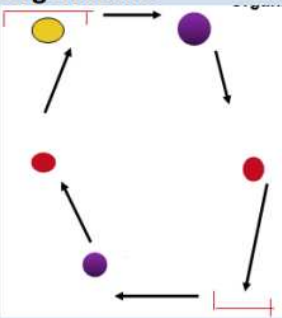
Warming-up

Groep: O8-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 1 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= Warming-up met bal. - Alle spelers in een vierkant met een bal. - Op bepaalde tekens worden handelingen gedaan door de spelers. 1 staat voor binnenkant kap, 2 voor buitenkant kap, 3 voor bal op de voet, etc. - Altijd blijven dribbelen, niet stilstaan.	Organisatie:  - Rood zijn de spelers met bal, die de handelingen uitoefenen. - Afmetingen 15m/15m.	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 10x Coach momenten: - Altijd blijven dribbelen. - Blijf motiveren/stimuleren. - Bal kort aan de voet/hoofd omhoog/strak inspelen Variant: dribbelen/handelen met chocolade been.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Afpakkertje: - Alle spelers in een vierkant met de bal. - Een iemand zonder bal pakt schiet andere ballen weg. - Als je bal wordt afgepakt, help je mee afpakken. - Niet stilstaan, altijd in beweging blijven.	Organisatie:  - Paars is de man/vrouw met bal (afpakker) - Rood is man/vrouw zonder bal (vluchter) - Afmetingen: 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 10x Coach momenten: - Iedereen blijft dribbelen, ook als iemand niet achter hem/haar aanzit. - Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. - Bal kort aan de voet, ogen vooruit. Variant: Alleen dribbelen met je linker been.
---	--	--

Afrondvorm

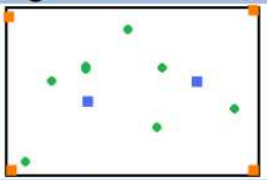
Inhoud/Methodiek= Stroomvorm afwerken - Afwerken in twee groepen (4kinderen per groep) 1 groep in een pupillen doel afwerken. (met keeper) - Andere groep in een klein doeltje afwerken. (mikken zonder keeper) - Bij de pion kan er een draai handeling gemaakt worden. - Er wordt gewerkt in een stroom vorm. - Bij de rode pion wordt de handeling gedaan (draaien of gericht schieten).	Organisatie:  - Paars zijn de begin situaties. - Rood wordt de handeling uitgevoerd. - Geel is de keeper. - De pijlen geven aan hoe er gelopen moet worden. (met de klok mee). - Afmetingen 20m/10m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 8x - Pupillen doelen 1x - Mini doelen 1x Coach momenten: - Doe de handeling bij desbetreffende pion goed. - Zorg dat de oefening niet te lastig word dus niet te grote afstanden. - Blijf stimulerend/motiverend. Variant: met chocolade been de actie maken en schieten.
---	--	--

Partijvorm

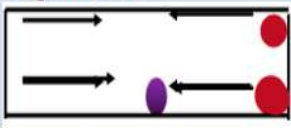
Inhoud/Methodiek= Partij vorm 2x2 / 3x3 - Kleine korte partijvormen. - Zoveel mogelijk bal-contacten. - Na 5 minuten partijen doorwisselen.	Organisatie:  - Veld 2x uitzetten. - Afmetingen 2x2: 14m/10m - Afmetingen 3x3: 16m/12m - Afmetingen kunnen nog aangepast worden aan niveau van de kinderen.	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 4x - Hesjes Groen 6x - Hesjes Oranje 2x - Mini doelen 4x Coach momenten: - Stimulerend/motiverend/enthousiast - Succes beleving, (bijna) alles is goed. - Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.
--	---	---

Training 2)

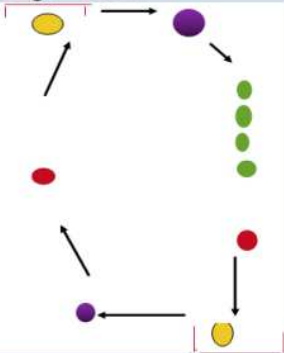
Warming-up

Groep: O8-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 1 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. - Dribbelkoning - Iedereen met bal, op twee na. - Die twee proberen de bal af te pakken van de andere. - Is de bal afgepakt wissel je van functie. - Wie wordt de dribbelkoning?	Organisatie:  - Groene stippen zijn de spelers met bal. - Blauw zijn de afpakkers. - Afmetingen: 15m/10m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 6x Coach momenten: - Blijf motiveren/stimuleren. - Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan. - Bal kort aan de voet. Variant: dribbelen met chocoladebeen.

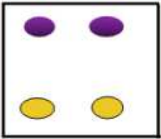
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Overloopspel - Alle spelers aan de zijkant van een vierkant - Een iemand zonder bal staat in het midden en probeert de ballen af te pakken. - Als je bal wordt afgepakt, help je mee afpakken. - Op een bepaald teken wordt er geprobeerd over te lopen. - Gebruik zoveel mogelijk vaardigheden. - Je gaat van de ene kant, naar de andere kant.	Organisatie:  - Paars is de man/vrouw zonder bal (afpakker) - Rood is man/vrouw met bal (vluchter) - Met de pijlen word de loop richting aangegeven. - Afmetingen: 20m/12m	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 10x Coach momenten: - Iedereen blijft dribbelen, ook als iemand niet achter hem/haar aanzit. - Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren. - Bal kort aan de voet, ogen vooruit. - Laat ze de mooiste truc gebruiken.
--	---	---

Afrondvorm

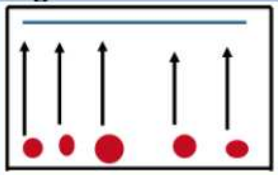
Inhoud/Methodiek= Stroomvorm afwerken - Afwerken in twee groepen (4kinderen per groep) 1 groep in een pupillen doel afwerken. (met keeper) - Andere groep in een klein doeltje afwerken. (mikken zonder keeper) - Bij de pionnen wordt er geslalomd. - Er wordt gewerkt in een stroom vorm. - Bij de rode pion wordt de handeling gedaan (draaien of gericht schieten)	Organisatie:  - Paars zijn de begin situaties. - Rood wordt de handeling uitgevoerd. - Groen is de slalom weergegeven. Dit wordt aan beide kanten gedaan. - Geel is de keeper. - De pijlen geven aan hoe er gelopen word. Ook met de klok mee. - Afmetingen: 20m/10m	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 8x - Pupillen doelen 1x - Mini doelen 1x Coach momenten: - Doe de handeling bij desbetreffende pion goed. - Houd de bal kort bij je bij de oefeningen. - Zorg dat de oefening niet te lastig word dus niet te grote afstanden. - Blijf stimulerend/ motiverend.
---	--	--

Partijvorm

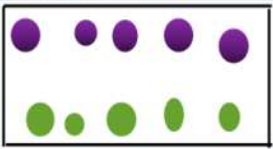
Inhoud/Methodiek= 2x2/3x3 lijnvoetbal. - Kleine korte partijvormen. - Zoveel mogelijk balcontacten. - Na 5 minuten partijen doorwisselen.	Organisatie:  - Dit veld 2x uitzetten. - Afmetingen 2x2: 14m/10m - Afmetingen 3x3: 16m/12m - Afmetingen kunnen nog aangepast worden aan niveau van de kinderen.	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 4x Coach momenten: - Stimulerend/motiverend - Enthousiast - Succes beleving, (bijna) alles is goed. - Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren
---	---	--

Training 3)

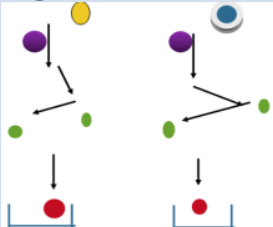
Warming-up

Groep: O8-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 3 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. • Alle spelers met bal aan een lijn. • Alle spelers moeten van lijn naar lijn dribbelen, en aangekomen bij de lijn kappen. • Binnenkant, buitenkant rechts en links. • Eventueel achter het standbeen • Er wordt op een teken gedribbeld en gekapt.	Organisatie:  • Rood zijn de spelers met bal. • Blauwe lijn geeft aan waar er gekapt moet worden. • De pijl geeft de loop richting aan. • Afmetingen: 20m/12m	Materialen: • Pionnen 14x • Ballen 10x Coach momenten: • Blijf motiveren/stimuleren. • Bal kort aan de voet/ ogen vooruit. • Maak een keurige kapbeweging • Wacht op het signaal.

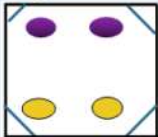
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= 1x1 partij • Aanvaller tegen verdediger. • Probeer met de bal over de tegenstander zijn lijn heen te dribbelen. • Schakel om als je de bal verliest. • Van aanval naar verdediging, van verdediging naar aanval.	Organisatie:  • Paars is de in eerst instantie kind zonder bal • Groen begint met bal. • Afmetingen: 20m/12m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 5x Coach momenten: • Omschakelen belangrijk. Aanval naar verdediging, verdediging naar aanval. • Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren. • Bal kort aan de voet, ogen vooruit.
--	--	---

Afrondvorm

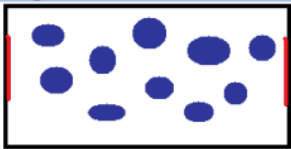
Inhoud/Methodiek= Afwerken in stroomvorm - Afwerken in twee groepen (4kinderen per groep) - Bij de groene pionnen wordt er gekapt - Er kan gekapt worden met binnenkant en buitenkant. - Maak er later een wedstrijd van, wie scoort de meeste goals? Groep 1/Groep 2. - Er kunnen nog Pionnen in de goals gezet kunnen worden, wat extra punten oplevert. - Met of zonder keeper kan zelf bepaald worden	Organisatie:  - Paars zijn de begin situaties. - Rood wordt de eventuele keeper aangegeven. - Groen is de slalom weergegeven, waar gekapt wordt met de buitenkant en binnenkant. - De pijlen geven aan hoe er gelopen word. - Geel is team 1, Blauw is team 2 - De keeper van team staat bij team 1 op doel, andersom hetzelfde.	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 12x - Pupillen doelen 1x - Mini doelen 1x Coach momenten: - Doe de handeling bij desbetreffende pion goed. - Houd de bal kort bij je bij de oefeningen. - Zorg dat de oefening niet te lastig word dus niet te grote afstanden. - Blijf stimulerend/motiverend. Variant: schieten en/of actie maken met het chocolade been.
--	--	--

Partijvorm

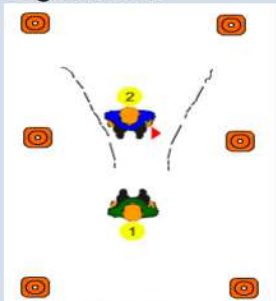
Inhoud/Methodiek= 2x2 partij. - Kleine korte partijvormen. - Zoveel mogelijk balcontacten. - Na 5 minuten partijen doorwisselen.	Organisatie:  - Dit veld 2x uitzetten. - Afmetingen 2x2: 14m/10m - Afmetingen 3x3: 16m/12m - Afmetingen kunnen nog aangepast worden aan niveau van de kinderen. - Met de blauwe lijn zijn de doelen aangegeven, waarin gescoord word.	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 4x - Hesjes Groen 6x - Hesjes Oranje 2x - Mini doelen 4x Coach momenten: - Stimulerend/motiverend - Enthousiast - Succes beleving, (bijna) alles is goed. - Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren
--	--	---

Training 4)

Warming-up

Groep: O8-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 4 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. • Alle spelers dribbelen in een vierkant, door elkaar. • Op bepaalde tekens word er in de twee doelen geschoten en gescoord. • Als er is gescoord dan heb je een punt. • Altijd blijven dribbelen, niet stilstaan.	Organisatie:  • Blauw zijn de spelers met bal. • Rood zijn de pupillen doelen. • Afmetingen: 20m/15m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 10x Coach momenten: • Altijd blijven dribbelen. • Blijf motiveren/ stimuleren. • Bal kort aan de voet/ ogen vooruit. • Strak inspelen • Variant: dribbelen/schieten met chocolade been.

Spelvorm

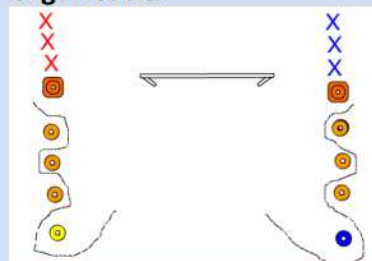
Inhoud/Methodiek= Pingel spel 1x1 • Er staat een verdediger in het midden. • Aanvaller komt op hem aflopen en probeert er links of rechts langs te gaan. • Als de verdediger hem tegenhoudt wordt hij aanvaller en de aanvaller wordt verdediger.	Organisatie:  • Met de zwarte lijnen is de loopricting aangegeven waar actie gemaakt kan worden. • Afmetingen: 20m/15m • Veldje 2x uitzetten.	Materialen: • Pionnen 12x • Ballen 6x Coach momenten: • Gefocust een actie maken voor links en rechts. • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Bal kort aan de voet, ogen vooruit. • Vertel welke actie gemaakt kan worden. • Variant: Alleen dribbelen/actie maken met je linker been.
--	---	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 1 Doel afwerken:

- Twee groepen werken op doel af in stroom vorming
- Als je eerst met links heb geschoten schiet je daarna met rechts.

Organisatie:



- Grote oranje pion is begin situatie.
- Er wordt geslalomd en geschoten.
- Kruisen geven de groepen aan.

Materialen:

- Pionnen 10x
- Ballen 8x
- Pupillen doelen 1x

Coach momenten:

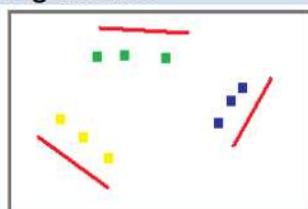
- Doe de handelingen bij de pionnen nauwkeurig.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de slalom.
- **Variant: met chocolade been de actie maken en schieten.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= Partij vorm 3x3x3

- 3 partijen die hun doel verdedigen.
- Alle partijen kunnen elkaar aanvallen.
- Het ontstaan van een overtal.
- Zoek de ruimte.

Organisatie:



- Rode lijnen geven de doelen aan.
- Stippen geven de verschillende teams weer.
- Afmetingen: 20m/20m.

Materialen:

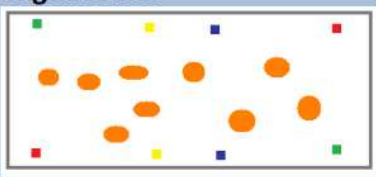
- Pionnen 8x
- Ballen 2x
- Hesjes groen 3x
- Hesjes blauw 3x
- Pupillen doelen 3x

Coach momenten:

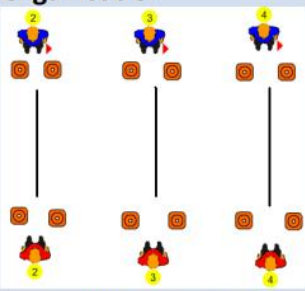
- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.

Training 5)

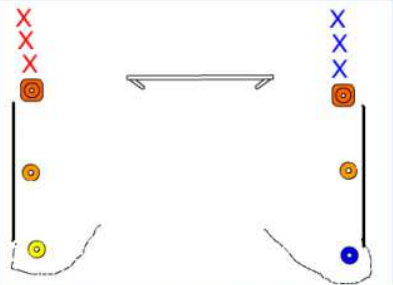
Warming-up

Groep: O8-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 5 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. - Iedereen dribbelt met de bal in een vierkant. - Als er een kleur wordt genoemd, wordt daar omheen gesprint. - Warming- up heeft vier kleuren. - Er kan ook gekozen worden om bij de verschillende kleuren een kap beweging te maken.	Organisatie:  - De kleuren stippen geven de pionnen weer. - De oranje rondjes geven de spelers weer. - Afmetingen: 20m/14m	Materialen: - Pionnen 8x (diverse kleuren) - Ballen 10x Coach momenten: - Altijd blijven dribbelen. - Blijf motiveren/ stimuleren. - Bal kort aan de voet/ ogen vooruit. - Strak inspelen Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Mik spel. - Maak twee tallen en ga tegenover elkaar staan. - Wie door het poortje speelt heeft een punt. - Paal is geen punt. - Gebruik hiervoor grote pionnen.	Organisatie:  - Met de zwarte lijnen is de schietrichting aangegeven. - De pionnen fungeren als 'doelen'. - Afmetingen: van dichtbij naar veraf.	Materialen: - Pionnen 20x - Ballen 6x Coach momenten: - Standbeen recht naast de bal. - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. - Lichaam niet te ver achterover. - Bal raken met de binnenkant. Variant: Alleen schieten met het chocolade been.
---	--	---

Afrondvorm

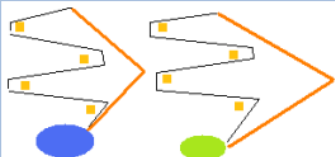
Inhoud/Methodiek= 1 Doel afwerken: • Twee groepen werken op doel af in stroom vorming • Bij de oranje pion wordt er gekozen voor een actie. • Actie zoals: schaar, (enkel, dubbel) bal onder je voet meenemen, etc. • Ook kan er voor gekozen worden, om de pion te dribbelen met binnenkant en buitenkant voet.	Organisatie:  • Grote oranje pion is begin situatie. • Bij de oranje pion komt de actie/handeling. • Om de gele/ blauwe pion en dan schieten.	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 8x • Pupillen doelen 1x Coach momenten: • Doe de handelingen/actie bij de pionnen nauwkeurig. • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie. • Variante: met chocolade been de actie maken en schieten.
---	--	---

Partijvorm

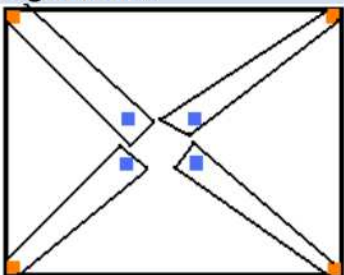
Inhoud/Methodiek= Aanval vs Verdediging • 1 partij verdedigd het grote doel. • 1 partij verdedigd de twee kleine doelen. • De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. • De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.	Organisatie:  • Rode lijnen geven de doelen aan. • Stippen geven de verschillende teams weer. • Afmetingen: 20m/20m.	Materialen: • Pionnen 13x • Ballen 2x • Hesjes groen 5x • Pupillen doelen 1x • Mini doelen 2x Coach momenten: • Bal kort bij je houden. • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Zoek de ruimte als het vol is. • Probeer ruimte te vinden als het bij de ene doel vol is.
--	---	--

Training 6)

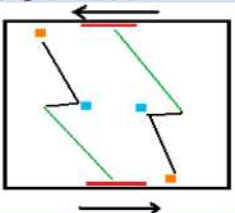
Warming-up

Groep: O8-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 6 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. • Estafette slalom. • De groep wordt in tweeën gedeeld. • Vervolgens wordt er een parcours gevolgd met de bal aan de voet. • De snelste groep wint. • De volgende mag weer als hij de bal heeft ontvangen.	Organisatie:  • De gekleurde stippen geven de teams aan. • De zwarte lijn de looplijn. • De oranje lijn de terug weg (hier mag de bal ook ingespeeld worden).	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 10x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Bal kort aan de voet/ ogen vooruit. • Variant: dribbelen met het chocolade been.

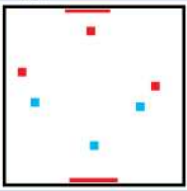
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Multi techniek. • Bij elke pion 2 mensen. • Van daaruit wordt er naar het midden gedribbeld en ondertussen een actie gemaakt. • Op de terug weg speel je de bal in naar je partner. • Oefeningen: schaar (enkel, dubbel), kappen, zidane of meenemen met onderkant voet, etc. • Bij de pion kan er met binnen en buitenkant om de pion gespeeld worden.	Organisatie:  • Oranje stip is begin situatie. • Zwarte lijn is looprichting met bal. • Blauwe stip: hier word om de pion gespeeld. • Afmetingen: 15m/15m.	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd. zorg voor korte periodes van een actie. • 1 minuut is genoeg. • Bal raken met de binnenkant. • Variant: Alleen schieten/actie maken met het chocolade been.
--	---	--

Afrondvorm

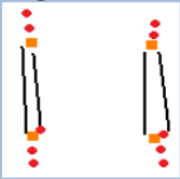
Inhoud/Methodiek= 1 Doel afwerken: • Twee groepen werken op doel af in stroom vorming • Strak ingespeeld worden en zoek een hoek met het schieten.	Organisatie:  • Oranje pion is begin situatie. • Ingespeeld bij blauw, hier de kaats en schieten. • Rood zijn de doelen. • Pijlen geven de looprichting aan • Afmetingen: 20m/20m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 8x • Pupillen doelen 2x Coach momenten: • Bal strak inspelen. • Zoek een hoek met het schieten. • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie. • Variant: met chocolade been schieten.
---	--	---

Partijvorm

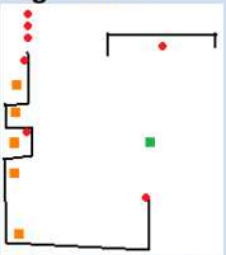
Inhoud/Methodiek= 3x3x3 • Korte afstand twee grote doelen. • Snel schieten, veel scoren = succes beleving. • De drie die overblijven, moeten de ballen rapen. • Intensief spel van 4 minuten per keer.	Organisatie:  • Rood speelt tegen blauw 3x3. • Grote doelen (E doelen) • De drie overige rapen ballen. • Afmetingen: 15m/15m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 6x • Hesjes groen 3x • Pupillen doelen 2x Coach momenten: • Bal kort bij je houden. • Veel schieten. • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Zoek de ruimte als het vol is.
---	--	---

Training 7)

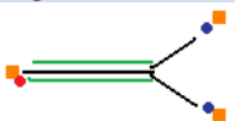
Warming-up

Groep: O8-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 7 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. • Twee groepen. • Een groep begint met bal en maak een handeling in het midden. • Hij dribbelt vervolgens door en speelt af. • Er kan ook een pion in het midden gebruikt worden. • Ook dit is voor een handeling.	Organisatie:  • Rode stippen geven de spelers weer • De zwarte lijn de looplijn. • Oranje stippen zijn beginsituaties. • Afmetingen: 10 meter	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf motiveren/stimuleren. • Strak inspelen • Bal kort aan de voet/ogen vooruit. • Doe de oefeningen niet te lang • Variante: dribbelen/handeling met het chocolade been.

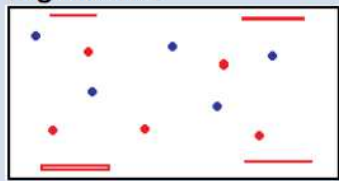
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= 1 Doel afwerken: • Na de slalom kom je aan bij de verdediger. • De verdediger gaat eerst passief en daarna actief verdedigen. • Als je scoort heb je een punt. • Daarna begin je weer opnieuw.	Organisatie:  • De rode stippen zijn de spelers • De oranje stippen zijn de pionnen voor de slalom. • Groene stip is de verdediger	Materialen: • Pionnen 7x • Ballen 8x • Pupillen doelen 1x Coach momenten: • Bal kort aan de voet met de slalom. • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Verdediger: blijf naar de bal kijken. • Aanvaller: maak een mooi aangeleerde actie. • Variante: met chocolade been schieten/handeling.
--	--	---

Afrondvorm

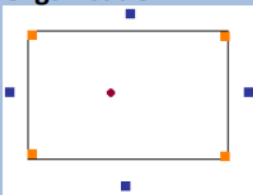
Inhoud/Methodiek= Aannemen onder druk. • Speler schiet de bal tussen de twee andere spelers. • Een van de twee wint het duel en probeert naar de pion te dribbelen.	Organisatie:  • Oranje stip is begin situatie. • Zwart geeft de looprichting aan. • Blauw zijn de ontvangers. • Roos is de bal gever. • De groene lijn geeft de looplijn weer zodra je de bal hebt.	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Bal kort aan de voet, ook onder druk. • Strak inspelen. • Na elk duel wisselen van tegenstander. • Variant: aannemen chocolade-been.
--	--	---

Partijvorm

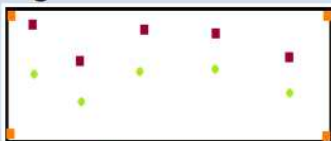
Inhoud/Methodiek=4x4 met 4 doelen. • Het leren gebruik maken van de ruimte. • Het veld moet groot gehouden worden. • Vier doelen die uit elkaar gezet worden.	Organisatie:  • Met de rode streep zijn de doelen aangegeven. • Blauw speelt tegen rood. • Afmetingen: 40m/30m.	Materialen: • Pionnen 14x • Ballen 3x • Hesjes blauw 5x • Pupillen doelen 4x Coach momenten: • Bal kort bij je houden. • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Zoek de ruimte als het vol is. • Speel met elkaar.
---	--	---

Training 8)

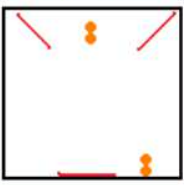
Warming-up

Groep: O8-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 8 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. - Vier spelers buiten het vierkant spelen de bal naar elkaar toe. - De verdediger probeert de bal af te pakken. - De vier buiten het vak mogen niet in het vak komen.	Organisatie:  - Blauwe stippen geven de spelers aan. - Oranje stippen zijn de pionnen. - Afmetingen: 10m/10m	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 2x Coach momenten: - Blijf motiveren/stimuleren. - Kijk goed waar iemand vrij staat. - Doe de oefeningen niet te lang. Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been.

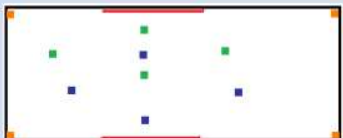
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Verbeteren van passeren tegenstander. - Speler maakt een actie om de verdediger te passeren. - Verdediger begint passief en daarna actief.	Organisatie:  - Paarse stip is de verdediger. - Groene stip is de aanvaller die de actie maakt. - Afmetingen: 15m/30m.	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 5x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. - Bal kort aan de voet, ook onder druk. - Na elke minuut wisselen van tegenstander. Variant: aannemen chocolade-been.
--	--	--

Afrondvorm

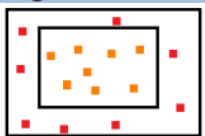
Inhoud/Methodiek= 1x1 Doel afwerken: • Verdediger speelt aanvaller in. • Aanvaller maakt actie en scoort in een van de twee doelen. • Als de verdediger de bal afpakt kan hij scoren op doel.	Organisatie:  • Rode strepen geven de doelen aan. • Oranje stippen zijn de spelers. • Afmetingen: 15m15m	Materialen: • Pionnen 14x • Ballen 6x • Mini doelen 6x Coach momenten: • Bal kort aan de voet bij de actie/handeling. • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Verdediger: blijf naar de bal kijken. • Aanvaller: maak een mooi aangeleerde actie. • Variante: met chocolade been schieten/handeling.
---	---	---

Partijvorm

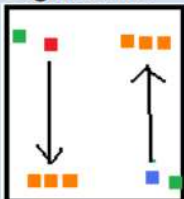
Inhoud/Methodiek=4x4 zonder doelen • Het leren gebruik maken van de ruimte. • Scoringskansen benutten. • Probeer elkaar te vinden. • Succes beleving belangrijk.	Organisatie:  • Rode streep is een doel. • Blauw speelt tegen groen in dit geval. • Afmetingen: 40m/20m	Materialen: • Pionnen 10x • Ballen 3x • Hesjes blauw 5x • Pupillen doelen 2x • Of Pupillen doelen 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Zoek de ruimte als het vol is. • Speel met elkaar. • Scoor als mogelijk is. • Variante: scoren met chocolade been of uit een voorzet.
---	--	---

Training 9)

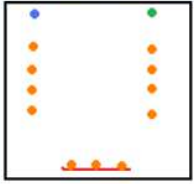
Warming-up

Groep: O8-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 9 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. • Verbeteren van dribbelvaardigheid. • Maak een klein en een groter vierkant. • Op een bepaald teken gaan ze van het ene naar het andere vierkant dribbelen. • Maak er een wedstrijd van: Om de hoek pionnen lopen of mensen zonder bal in het grote vierkant plaatsen (verdedigers).	Organisatie:  • Oranje stippen zijn de spelers in het kleine vierkant. • Rode stippen zijn de zelfde spelers alleen die naar het grote vierkant zijn gaan dribbelen. • Afmetingen: 25m/25m.	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 8x Coach momenten: • Blijf motiveren/stimuleren. • Kijk goed waar de ruimte is. • Bal kort aan de voet. strak inspelen • Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been.

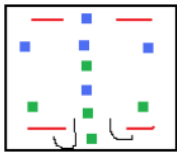
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Het pionnen spel • Bal wordt naast de eigen pionnen stil gelegd. • Er wordt geschoten. • Bij drie omgeschoten pionnen heb je een punt.	Organisatie:  • Oranje stippen geven de pionnen aan. • Blauw tegen Rood. • Groene stippen zijn het begin. • Dit veldje 4x uitzetten • Afmetingen: 10m/5m	Materialen: • Pionnen 24x • Ballen 8x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. • Goed mikken, schiet met binnenkant. • Na elke minuut wisselen van tegenstander. • Variant: aannemen/schieten chocoladebeen.
---	--	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Afronden op 1 doel in stroomvorm. • Maak twee groepen. • Via een slalom afwerken. • Wie scoort 1 punt. • Wie een pion omschiet 2 extra punten.	Organisatie:  • Rode streep geeft het doel aan. • Oranje stippen geven de slalom aan. • Afmetingen: 20m15m	Materialen: • Pionnen 14x • Ballen 6x • Pupillen doelen 1x Coach momenten: • Bal kort aan de voet bij de actie/handeling. • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Zoek uitdaging: pion extra punt of met linkerbeen, wie wint? • Variant: met chocolade been schieten/handeling.
---	---	--

Partijvorm

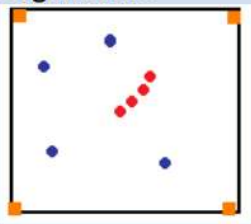
Inhoud/Methodiek= 5x5 of 4x4, scoren aan de achterkant. • Er wordt nu gescoord aan de achterkant. • Hierdoor gaan ze de ruimte vinden. • Zorg dat er begonnen word met een groot speelveld.	Organisatie:  • Rode streep is een doel. • Blauw speelt tegen groen in dit geval. • Zwarte lijnen geven aan hoe gescoord kan worden. • Afmetingen: 40m/20m	Materialen: • Pionnen 10x • Ballen 3x • Hesjes blauw 5x • Pupillen doelen/klein 4x Coach momenten:. • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Zoek de ruimte als het vol is. • Speel met elkaar. • Scoor als mogelijk is.
---	--	---

Training 10)

Warming-up

Groep: O8-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 10 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. • Verbeteren dribbelen met weerstand. • Dribbel van A naar C of van C naar A. • Als de bal wordt afgepakt door de verdediger, word hun functie omgewisseld.	Organisatie:  • Rode stippen zijn de spelers die de overkant zoeken. • Blauwe vierkanten zijn de verdedigende spelers • Afmetingen: 25m/10-15m	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 6x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan. • Bal kort aan de voet. • strak inspelen • Variant: dribbelen met chocoladebeen.

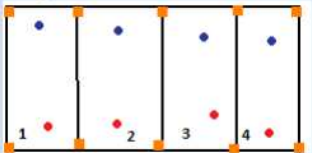
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Handvangertje. • Iedereen dribbelt in een vierkant, op 1 na. • Deze heeft geen bal en probeert de andere te tikken. • Als je wordt getikt help je mee de rest te tikken. • Maar de tikkers lopen altijd hand in hand. • Je krijgt een slingereffect.	Organisatie:  • Oranje stippen geven de pionnen aan. • Blauw tegen Rood (rood=ketting) • Afmetingen: 15m/10m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 8x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Na elke minuut weer opnieuw beginnen. • Houd de bal kort aan je voet. • Variant: dribbelen met je chocoladebeen.
---	--	--

Afrondvorm

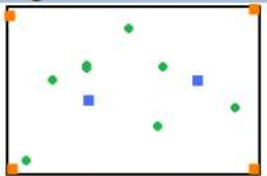
Inhoud/Methodiek= Duel 1x1 met twee grote doelen in stroom vorm. • Verdediger speelt aanvaller in de voeten. • Aanvaller maakt actie en scoort. • Als het mislukt kan de verdediger scoren. • Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde.	Organisatie:  • Rode streep geeft het doel aan. • Blauw stip zijn de keepers. • Rood is verdediger. • Oranje is aanvaller. • Afmetingen: 20m15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 6x • Pupillen doelen 2x Coach momenten: • Bal kort aan de voet bij de actie/handeling. • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Houd de man voor je als verdediger zijnde. • Variant: met chocolade been schieten/handeling.
---	--	---

Partijvorm

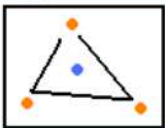
Inhoud/Methodiek= 1x1 Lijn-voetbal. • Zoveel mogelijk duels uitvechten. • Maak mooie acties. • Wissel na elke minuut van tegenstander. • Werk met veld 1 t/m veld 4 • Veld 1 de beste spelers. • Veld 4 de minste spelers.	Organisatie:  • Blauw speelt tegen rood. • Als je wint schuif je een veldje op. • Afmetingen: 10m/5m	Materialen: • Pionnen 10x • Ballen 4x • Hesjes blauw 4x Coach momenten:. • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Zoek de ruimte als het vol is. • Speel met elkaar. • Scoor als mogelijk is. • Variant: bal moet je op de lijn stilleggen.
---	---	---

Training 11)

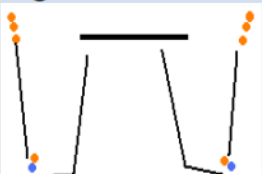
Warming-up

Groep: O8-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 11 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. • Dribbelkoning • Iedereen met bal, op twee na. • Die twee proberen de bal af te pakken van de andere. • Is de bal afgepakt wissel je van functie. • Wie word de dribbelkoning?	Organisatie:  • Groene stippen zijn de spelers met bal. • Blauw zijn de afpakkers. • Afmetingen: 15m/10m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 6x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan. • Bal kort aan de voet. • Variant: dribbelen met chocoladebeen.

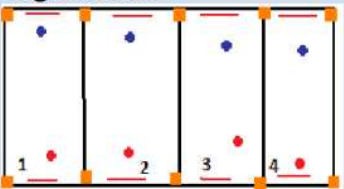
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Rondo van 3 • Drie staan er aan de zijkant. • Een staat in het midden en probeert de bal af te pakken. • Als hij/zij de bal heeft moet een ander in het midden. • Wissel dit steeds af.	Organisatie:  • Oranje stippen geven de spelers aan. • Blauw is de afpakker • Afmetingen: 7m/7m • Hoe beter het gaat hoe kleiner het vak.	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 2x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Na elke minuut weer opnieuw beginnen. • Houd de bal kort aan je voet. • Zoek de vrije man • Variant: twee keer raken. of overspelen met chocoladebeen.
---	--	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Afronden met twee groepen tegelijk. • Speel de bal in op de man van op de 16-meter. • Loop om hem heen. • Hij/zij legt hem klaar en jij maakt af. • Eerst de ene kant da de andere kant. • De kaatser haalt de bal. • De schieter gaat kaatsen.	Organisatie:  • Zwart is het doel. • De zwarte lijnen geven de looprichting aan. • Oranje zijn de spelers. • Afmetingen 16m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 6x • Pupillen doelen 1x Coach momenten: • Strak inspelen. • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Met tempo lopen om de kaatser. • Variant: met chocolade been schieten.
---	---	--

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 1x1 Lijnvoetbal. • Zoveel mogelijk duels uitvechten. • Maak mooie acties. • Wissel na elke minuut van tegenstander. • Werk met veld 1 t/m veld 4 • Veld 1 de beste spelers. • Veld 4 de minste spelers. • Je hebt een punt als je scoort.	Organisatie:  • Blauw speelt tegen rood. • Als je wint schuif je een veldje op. • Afmetingen: 10m/5m	Materialen: • Pionnen 10x • Ballen 4x • Hesjes blauw 4x • Mini doelen 8x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Zoek de ruimte als het vol is. • Speel met elkaar. • Scoor als mogelijk is. • Variant: scoren met je linkerbeen.
---	---	---

Training 12)

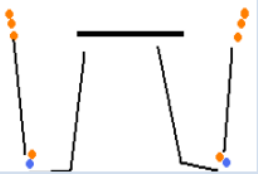
Warming-up

Groep: O8-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 12 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. • Strak inspelen. • Niet te lange afstanden. • Er kan een kaats bij gedaan worden of 1x raken. • Kijk of de leeftijd er aan toe is.	Organisatie:  • Oranje stippen begin situatie. • Rode stippen de spelers. • Zwarte lijn is de looprichting. • Begin met 7 m van elkaar.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 3x Coach momenten: • Blijf motiveren/stimuleren. • Bal kort aan de voet. • Speel strak met binnenkant in. • Variant: dribbelen/inspelen met chocoladebeen.

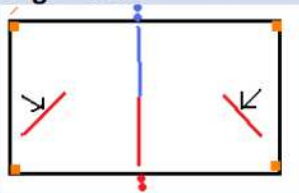
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Rondo van 3 in beweging • Ga van de ene kant van het veld naar de andere. • Speel de bal rond. • Als de verdediger de bal heeft begin je opnieuw. • Met een andere pakker.	Organisatie:  • Oranje stippen geven de spelers aan. • Blauw is de afpakker • Afmetingen: zelf te bepalen. • Hoe beter het gaat hoe kleiner het vak.	Materialen: • Pionnen 0x • Ballen 2x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. • Houd de bal kort aan je voet. • Strak inspelen • Zoek de vrije man • Variant: twee keer raken. of overspelen met chocoladebeen.
--	---	---

Afrondvorm

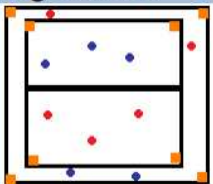
Inhoud/Methodiek= Afronden met twee groepen tegelijk onder lichte druk. • Speel de bal in op de man van op de 16-meter. • Loop om hem heen. • Hij/zij legt hem klaar en jij maakt af. • Eerst de ene kant dan de andere kant. • De kaatser geeft meteen druk en is een verdediger.	Organisatie:  • Zwart is het doel. • De zwarte lijnen geven de looprichting aan. • Oranje zijn de spelers. • Afmetingen 16m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 6x • Pupillen doelen 1x Coach momenten: • Strak inspelen. • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Met tempo lopen om de kaatser. • Verwissel van kaatser na 1 minuut. • Variant: met chocolade been schieten.
--	---	--

Partijvorm

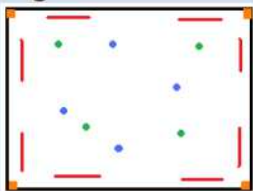
Inhoud/Methodiek= 1x1 duel met scoringsmogelijkheid. • Bal wordt in het midden gespeeld naar de aanvaller. • Maakt de actie en scoort. • Als de verdediger afpakt scoort hij in het andere doel.	Organisatie:  • Blauw speelt tegen rood. • Rood zijn de doelen. • Pijlen geven aan hoe gescoord kan worden. • Veldje 2x uitzetten. • Afmetingen: 15m/10m	Materialen: • Pionnen 12x • Ballen 4x • Hesjes blauw 4x • Mini doelen 4x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie • Variant: scoren/actie maken met je linkerbeen.
--	---	--

Training 13)

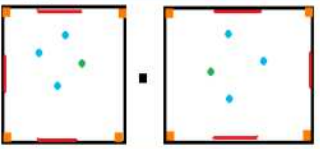
Warming-up

Groep: O8-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 13 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. - Trefbal schieten. - In plaats van gooien schiet je nu de bal. - Als je af bent ga je aan de buitenkant van het veld staan van de tegenpartij. - Over de grond geschoten worden. - Zet een duidelijk veldje uit. - Speel met 2 a 3 ballen.	Organisatie:  - Oranje stippen zijn de pionnen. - Rood speelt tegen blauw. - Zwarte lijn geeft de helften aan. - Afmetingen: 15m/15m.	Materialen: - Pionnen 12x - Ballen 3x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. - Speel strak met binnenkant in. Variant: Met meerdere ballen spelen. Variant: Niet af als je met chocoladebeen aanneemt.

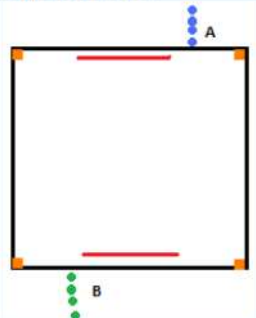
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Leren mikken, met weerstand. - De trainer speelt de bal in het vierkant. - Beide partijen proberen de bal zo snel mogelijk in het doel te schieten. - Na elk doelpunt brengt de trainer een nieuwe bal in het veld.	Organisatie:  - Blauw speelt tegen groen. - Rode lijnen zijn de doelen. - Oranje stippen zijn pionnen. - Afmetingen: 20m/20m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 8x - Hesjes blauw 4x - Mini doelen 8x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. - Houd de bal kort aan je voet. - Zoek de vrije man Variant: Trainer kan de bal hoog spelen. Variant: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.
--	---	---

Afrondvorm

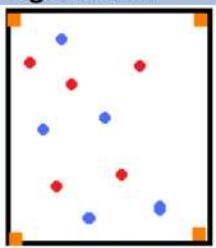
Inhoud/Methodiek= 3x1, met 3 doelen en weerstand - De trainer speelt de bal in het vierkant. - De speler die de bal aanneemt is vervolgens de aanvaller en mag scoren in 3 doeltjes. - De andere 3 spelers zijn dan de verdedigers. - Spel afgelopen als er is gescoord of de bal is afgepakt.	Organisatie:  - Rode lijnen zijn de doelen. - Blauw tegen groen. - Zwarte stip is de trainer - Afmetingen: 10m/10m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 6x - Pupillen doelen 1x Coach momenten: - Enthousiast, motiverend en stimulerend. - Met tempo lopen om de kaatser. - Snel scoren als de kans er is. Variant: Trainer speelt de bal hoog Variant: Na de eerste aanname speel je 2x2.
---	--	---

Partijvorm

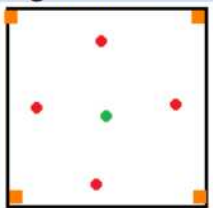
Inhoud/Methodiek= 4x4 met scoringsmogelijkheid. - Een van de vier spelers van team A speelt naar team B vanaf dat moment kan er meteen gespeeld worden. - Er kan dus ook in een keer op doel geschoten worden. - Er wordt gespeeld zonder keeper.	Organisatie:  - Blauw speelt tegen groen. - Rood zijn de doelen. - Afmetingen: 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 3x - Hesjes blauw 4x - Pupillen doelen 2x Coach momenten: - Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. - Maak een actie en scoor snel. Variant: scoren/actie maken met je linkerbeen. Variant: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.
---	---	--

Training 14)

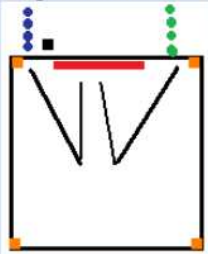
Warming-up

Groep: O8-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 14 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. - De helft van de spelers krijgt een bal. - De andere helft zonder bal. - Allemaal in een vierkant. - De spelers zonder bal vragen steeds om iemand anders zijn bal.	Organisatie:  - Oranje zijn de pionnen. - Rood de beginnende spelers met bal - Blauw de beginnende spelers zonder bal - Afmetingen 10m/10m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 5x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. - Speel strak met binnenkant in. Variant: Dribbelen of inspelen met je chocoladebeen.

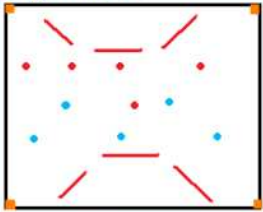
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= 4x1 samenspelen - Leren samenspelen met elkaar. - Wissel om de minuut van middenman (afpakker). - Hoe beter het gaat, hoe kleiner het veld gemaakt kan worden. - Bij te kort mensen kan je ook 3x1 spelen.	Organisatie:  - Rood tegen groen. - Oranje zijn de pionnen - Afmetingen: 10m/10m. - Maak kleiner indien het goed gaat.	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 4x - Hesjes blauw 2x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. - Houd de bal kort aan je voet. - Zoek de vrije man Variant: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.
--	---	--

Afrondvorm

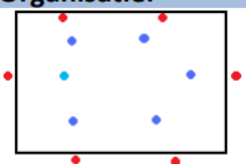
Inhoud/Methodiek= 1x1 duel. • Trainer speelt de bal in. • Speler van Blauw en groen lopen erop af wie eerst de bal heeft en doormiddel van een actie scoort wint.	Organisatie:  • Blauw tegen groen. • Rood is het doel. • Oranje de pionnen. • Zwarte lijnen is de looprichting. • Afmetingen: 15m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 6x • Pupillen doelen 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Maak een mooie kapbeweging of handeling • Snel scoren als de kans er is. • Variant: Trainer speelt de bal hoog • Variant: 2x2 spelen.
--	--	---

Partijvorm

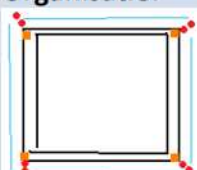
Inhoud/Methodiek= 5x5 met 6 doelen. • Scoor in 3 doelen van de tegen partij. • Zoek steeds weer de ruimte. • Snel proberen te scoren.	Organisatie:  • Blauw speelt tegen rood. • Afmetingen 15m/20m.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 3x • Hesjes blauw 5x • Mini doelen 6x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Variant: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.
---	--	---

Training 15)

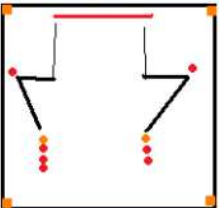
Warming-up

Groep: O8-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 15 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. - De helft van de spelers krijgt een bal. - De andere helft zonder bal. 5 spelers met bal buiten het vierkant. - De rest zonder bal aan de binnenkant. - Vraag om de bal en kaats meten terug naar de zelfde speler.	Organisatie:  - Rood zijn spelers met bal. - Blauwe spelers die de kaats verzorgen. - Inspelen en kaatsen. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 5x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. - Speel strak met binnenkant in. Variant: Kaats met je chocoladebeen.

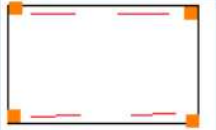
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Speel zuiver in, in het vierkant. - Je krijgt de bal en speelt hem door met de klok mee. - Probeer open te draaien als je de bal ontvangt. - Speel strak in.	Organisatie:  - Rood zijn de spelers. - Blauw de looplijnen. - Zwarte lijn binnenkant is de schiet richting. - Orange zijn de pionnen.	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 2x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Variant: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden. Variant: met twee ballen spelen/tegen de klok in.
---	---	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Afronden met een lage voorzet. • Speel in op de kaatser. • Die legt de bal klaar. • Jij schiet zonder aan te nemen, in 1x. • Schieter wordt kaatser. • Kaatser pakt de bal van de schieter en sluit achteraan aan.	Organisatie:  • Oranje stippen zijn de pionnen. • Rood zijn de spelers. • Zwart de loop/schiet lijnen.	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 6x • Pupillen doelen 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Scoor in 1x zonder aan te nemen. • Variant: schiet met je chocoladebeen.
---	---	---

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= Scoor alleen aan de achterkant. • Scoor aan de achterkant van de tegenpartij. • Vind dus ook de ruimte aan de andere kant. • Groot veld.	Organisatie:  • Blauw speelt tegen rood. • Rode lijnen zijn de doelen. • Oranje stippen zijn de pionnen. • Afmetingen 15m/20m.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 3x • Hesjes blauw 5x • Mini doelen 4x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Variant: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.
--	--	---