

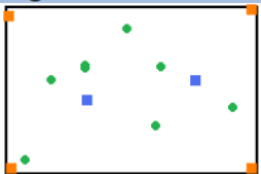
Trainingsprogramma

09

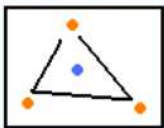


Training 1)

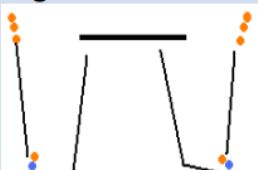
Warming-up

Groep: O9-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	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. • Variante: dribbelen met chocoladebeen.

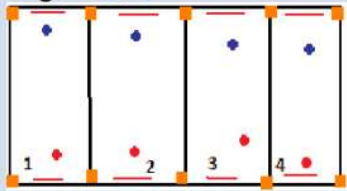
Spelvorm

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 • Variante: 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 dan 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

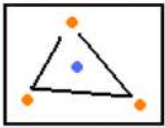
Inhoud/Methodiek= 1x1 Lijn-voetbal. • Zoveel mogelijk duels uitvechten. • Maak mooie acties. • Wissel na elke minuut van tegenstander. • Werk met veld 1 t/m veld 4 • Veld 1 de beste spelers. • Veld 4 de minste spelers. • Je hebt een punt als je scoort.	Organisatie:  • Blauw speelt tegen rood. • Als je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

Training 2)

Warming-up

Groep: O9-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 2 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.

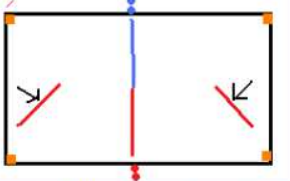
Spelvorm

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. • Zoek de vrije man • Variant: twee keer raken. of overspelen met chocoladebeen.
--	--	--

Afrondvorm

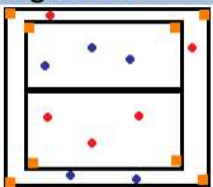
Inhoud/Methodiek= Afronden met twee groepen tegelijk onder lichte druk. • Speel de bal in op de man van op de 16-meter. • Loop om hem heen. • Hij/zij legt hem klaar en jij maakt af. • Eerst de ene kant dan de andere kant. • De kaatser geeft meteen druk en is een verdediger.	Organisatie:  • Zwart is het 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. • Variante: met chocolade been schieten.
--	---	---

Partijvorm

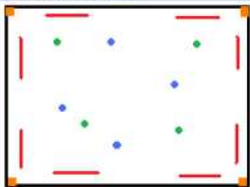
Inhoud/Methodiek= 1x1 duel met scoringsmogelijkheid. • Bal wordt in het midden gespeeld naar de aanvaller. • Maakt de actie en scoort. • Als de verdediger afpakt scoort hij in het andere doel.	Organisatie:  • Blauw speelt tegen rood. • Rood zijn de doelen. • Pijlen geven aan hoe gescoord kan worden.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

Training 3)

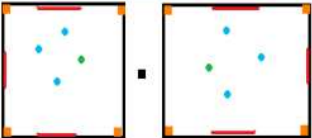
Warming-up

Groep: O9-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 3 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.

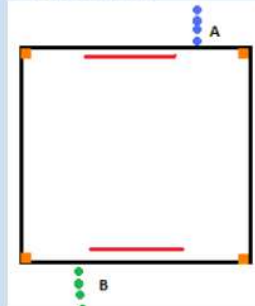
Spelvorm

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 - Doelen Mini 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

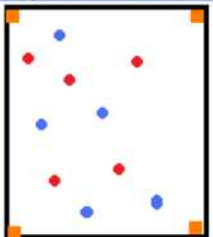
Inhoud/Methodiek= 3x1, met 3 doelen en weerstand - De trainer speelt de bal in het vierkant. - De speler die de bal aanneemt is vervolgens de aanvaller en mag scoren in 3 doeltjes. - De andere 3 spelers zijn dan de verdedigers. - Spel afgelopen als er is gescoord of de bal is afgepakt.	Organisatie:  - 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

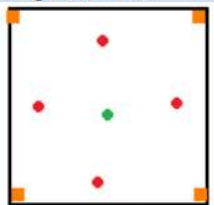
Inhoud/Methodiek= 4x4 met scoringsmogelijkheid. - Een van de vier spelers van team A speelt naar team B vanaf dat moment kan er meteen gespeeld worden. - Er kan dus ook in een keer op doel geschoten worden. - Er wordt gespeeld zonder keeper.	Organisatie:  - Blauw speelt tegen groen. - Rood zijn de doelen. - 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 4)

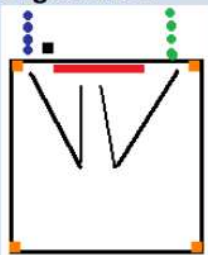
Warming-up

Groep: O9-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 4 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.

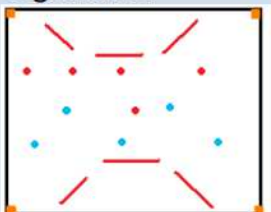
Spelvorm

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

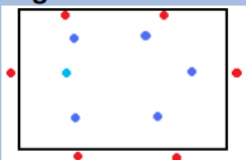
Inhoud/Methodiek= 1x1 duel. • Trainer speelt de bal in. • Speler van Blauw en groen lopen erop af wie eerst de bal heeft en doormiddel van een actie scoort wint.	Organisatie:  • Blauw tegen groen. • Rood is het doel. • Oranje de Pionnen. • Zwarte lijnen is de looprichting. • Afmetingen: 15m/15m	Materialen: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

Partijvorm

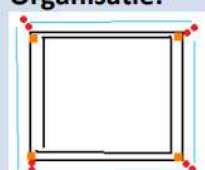
Inhoud/Methodiek= 5x5 met 6 doelen. • Scoor in 3 doelen van de tegen partij. • Zoek steeds weer de ruimte. • Snel proberen te scoren.	Organisatie:  • Blauw speelt tegen rood. • Afmetingen 15m/20m.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 3x • Hesjes blauw 5x • Mini doelen 6x Coach momenten: • Veel stimuleren,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

Training 5)

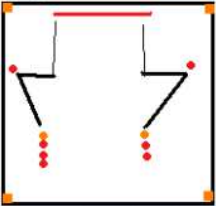
Warming-up

Groep: O9-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 5 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 kaatst meteen terug naar de zelfde speler.	Organisatie:  - Rood zijn spelers met bal. - Blauw zijn 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

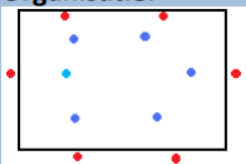
Inhoud/Methodiek= Afronden met een lage voorzet. • Speel in op de kaatser. • Die legt de bal klaar. • Jij schiet zonder aan te nemen, in 1x. • Schieter wordt kaatser. • Kaatser pakt de bal van de schieter en sluit achteraan aan.	Organisatie:  • Oranje stippen zijn de Pionnen. • Rood zijn de spelers. • 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. • Speel strak in. • Variant: schiet met je chocoladebeen.
---	---	--

Partijvorm

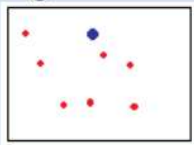
Inhoud/Methodiek= Scoor alleen aan de achterkant. • Scoor aan de achterkant van de tegenpartij. • Vind dus ook de ruimte aan de andere kant. • Groot veld.	Organisatie:  • Blauw speelt tegen rood. • Rode lijnen zijn de doelen. • Oranje stippen zijn de Pionnen. • Afmetingen 15m/20m.	Materialen: • Pionnen 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.
--	--	---

Training 6)

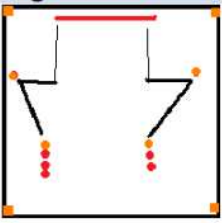
Warming-up

Groep: O9-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 6 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 draai open naar een ander.	Organisatie:  - Rood zijn spelers met bal. - Blauw zijn spelers die de bal ontvangen en opendraaien. - Inspelen en kaatsen. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 5x Coach momenten: - Blijf motiveren/stimuleren. - Speel strak met binnenkant in. Variant: opendraaien met linkerbeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Tikspel. - De tikker probeert de andere spelers te tikken. - De spelers die getikt moeten worden hebben allemaal een bal.	Organisatie:  - Rood zijn de spelers. - Blauw de tikker - Zwart vierkant - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 2x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. Variant: dribbel met je chocoladebeen.
---	--	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Afronden met een lage voorzet. • Dribbel naar de pion. • Vervolgens maak je een kapbeweging. • Na de kapbeweging rond je af op doel. • Ga van rechts naar links.	Organisatie:  • Oranje stippen zijn de Pionnen. • Rood zijn de spelers. • Zwart de loop richting.	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 6x • Pupillen doelen 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Bij kappen, bal kort bij je. • Speel strak in • Variant: schiet met je chocoladebeen. • Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
--	--	--

Partijvorm

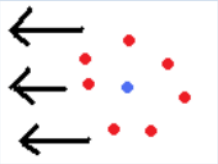
Inhoud/Methodiek= Scoor alleen beide kanten • Scoor aan de achterkant en de voorkant van de tegenpartij. • Vind dus ook de ruimte aan de andere kant. • Groot veld. Dus veel ruimte.	Organisatie:  • Blauw speelt tegen rood. • Rode lijnen zijn de doelen. • Oranje stippen zijn de Pionnen. • Afmetingen 15m/20m.	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.
--	--	---

Training 7)

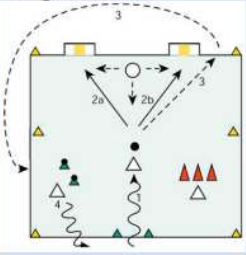
Warming-up

Groep: O9-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 7 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. - Iedereen een bal. - Trainer zegt een cijfer. 1 en 2 of 3 en 4 - Dan doen de spelers de oefening die bij het cijfer horen. 1= Bijvoorbeeld kappen rechts of links. - Herhaal vaak	Organisatie:  - Rood zijn spelers met bal. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 5x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. - Bal kort aan je voet bij een handeling. - Blijf altijd dribbelen in beweging Variant: Gebruik links en rechts.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Tikspel. - De spelers proberen al lopend de bal over te spelen. - De speler in het midden, probeert de bal af te pakken. - Zodra de midden speler de bal heeft, is er een andere afpakker.	Organisatie:  - Rood zijn de spelers. - Blauw onderschepper - Zwarte pijlen is de looprichting - Afmetingen n.v.t.	Materialen: - Pionnen 0x - Ballen 2x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. - Neem de bal goed aan. - Kijk wie er vrij staat. Variant: twee onderscheppers.
---	---	---

Afrondvorm

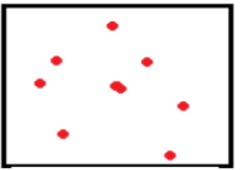
Inhoud/Methodiek= Afronden met een lage voorzet. • Dribbel naar de pion.. • Kies vervolgens een doel om te scoren. • Ga de verdediger voorbij. • Als de verdediger de bal heeft kan hij scoren. • Door op de rode Pionnen te schieten.	Organisatie:  • Driehoek zijn de aanvallers. • Rood zijn de Pionnen. • Zwarte pijl zijn de looplijnen.	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 6x • Mini doelen 2x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Bij handelingen bal kort bij je. • Variant: schiet met je chocoladebeen. • Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	---	--

Partijvorm

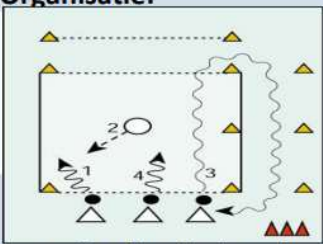
Inhoud/Methodiek= 3 doelen afwerken. • Afwerken op drie doelen. • Drie partijen die een doel verdedigen.	Organisatie:  • Blauw speelt tegen rood. • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: kunnen zelf bepaald worden.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 3x • Hesjes blauw 5x • Mini doelen 3x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een mooie actie. • Bal kort aan de voet en snel handelen. • Variant: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.
---	---	---

Training 8)

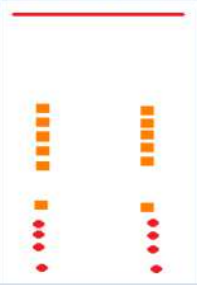
Warming-up

Groep: O9-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 8 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. - Iedereen een bal. - Trainer zegt een cijfer. 1 en 2 of 3 en 4 - Dan doen de spelers de oefening die bij het cijfer horen. 1= Bijvoorbeeld kappen rechts of links. - Herhaal vaak	Organisatie:  1= Kappen rechts/links 2= Binnen en buitenkant 3= Schaar 4= Achter het standbeen. - Rood zijn spelers met bal. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 5x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. - Bal kort aan je voet bij een handeling. - Blijf altijd dribbelen in beweging Variant: Gebruik links en rechts.

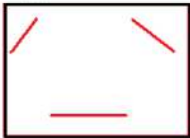
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Oversteekspel - De spelers dribbelen vanaf de rode pion. - Van daaruit tussen de gele Pionnen. - De spelers draait terug en steekt het veld over. - Er zijn wel drie afpakkers.	Organisatie:  - Rondjes zijn de spelers. - Geel zijn de Pionnen. - Driehoeken zijn de afpakkers - Zwarte pijlen is de looprichting - Afmetingen 15m/10m	Materialen: - Pionnen 0x - Ballen 2x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. - Neem de bal goed aan. - Houd de bal kort aan je voet. Variant: twee onderscheppers.
---	---	---

Afrondvorm

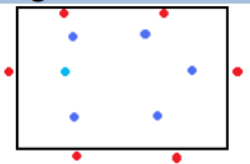
Inhoud/Methodiek= Afronden met een lage voorzet. • Dribbel op de Pionnen heen. • Maak een slalom • Aangekomen bij het doel wordt er geschoten. • Er kan gekozen worden met of zonder keeper.	Organisatie:  • Oranje stippen zijn de Pionnen. • Rood zijn de spelers.	Materialen: • Pionnen 8x • Ballen 6x • Doelen pupillen 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Bij kappen, bal kort bij je • Variant: schiet met je chocoladebeen. • Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	---	---

Partijvorm

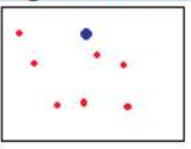
Inhoud/Methodiek= Twee partijen met drie doelen. • Het team dat scoort hoeft maar een doel te verdedigen.	Organisatie:  • Blauw speelt tegen rood. • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen: kunnen zelf gemaakt worden.	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 3x • Hesjes blauw 5x • Mini doelen 3x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een mooie actie. • Bal kort aan de voet en vind de ruimte. • Variant: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.
---	---	--

Training 9)

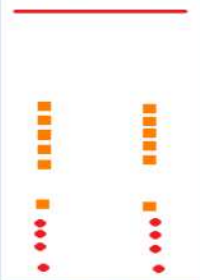
Warming-up

Groep: O9-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 9 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 draai open naar een ander.	Organisatie:  - Rood zijn spelers met bal. - Blauw zijn spelers die de bal ontvangen en opendraaien. - Inspelen en kaatsen. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 5x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. - Speel strak met binnenkant in. Variant: opendraaien met linkerbeen.

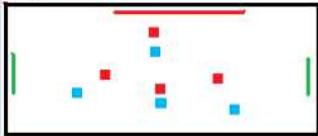
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Tikspel. - De tikker probeert de andere spelers te tikken. - De spelers die getikt moeten worden hebben allemaal een bal.	Organisatie:  - Rood zijn de spelers. - Blauw de tikker - Zwart vierkant - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 2x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Variant: dribbel met je chocoladebeen.
---	--	--

Afrondvorm

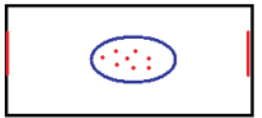
Inhoud/Methodiek= Afronden met een lage voorzet. • Dribbel op de Pionnen heen. • Maak een slalom • Aangekomen bij het doel wordt er geschoten. • Er kan gekozen worden met of zonder keeper.	Organisatie:  • Oranje stippen zijn de Pionnen. • Rood zijn de spelers.	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 6x • Pupillen doelen 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Strak inspelen, houd de snelheid erin • Variant: schiet met je chocoladebeen. • Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
--	---	---

Partijvorm

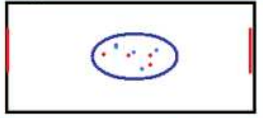
Inhoud/Methodiek= Scoor alleen beide kanten • Zoek de zijkanten als er gescoord word. • Zoek ook de zijkanten als er niet gescoord word.	Organisatie:  • Rood speelt tegen blauw • Groen is klein doel • Rood is junioren doel • Afmetingen 15m/20m.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 3x • Hesjes blauw 5x • Mini doelen 2x • Pupillen doel 1x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Zoek de zijkanten • Speel strak in. • Variant: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.
---	---	---

Training 10)

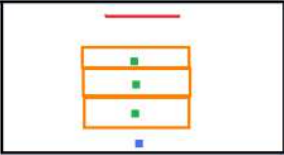
Warming-up

Groep: O9-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 10 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. • Er wordt gedribbeld in de cirkel. • Als er wordt gefloten schiet je zo snel mogelijk in doel. • Je pakt daarna een bal en gaat weer verder met dribbelen.	Organisatie:  • Blauw cirkel • Rood zijn de spelers. • Rode lijnen zijn de doelen • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 9x • Pupillen doel 2x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: schieten met chocoladebeen. • Variant: Pionnen zijn extra punten waard

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Tikspel. • Maak twee tallen • Spelers dribbelen allemaal met bal. • Als er een naam wordt genoemd rent de speler zo snel mogelijk naar een doel. • Zijn maatje probeert de bal af te pakken	Organisatie:  • Rood en blauw zijn de spelers. • Rode lijn zijn de doelen. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 9x • Pupillen doel 2x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: dribbel met je chocoladebeen.
---	---	--

Afrondvorm

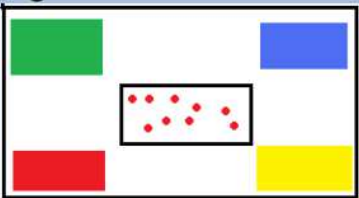
Inhoud/Methodiek= CL spel. • Om te scoren moet je drie verdedigers voorbij. • Verlies je de bal bij een verdediger, dan moet jij verdedigen.	Organisatie:  • Groen zijn de verdedigers. • Oranje vakken hier mogen de verdedigers afpakken. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 13x • Ballen 6x • Pupillen doelen 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Maak een mooie actie, houd je snelheid • Variant: schiet met je chocoladebeen. • Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	--	---

Partijvorm

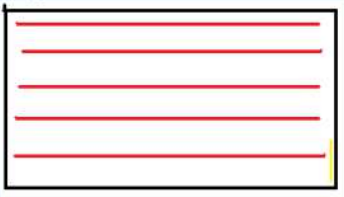
Inhoud/Methodiek= Partij spel met 1 doel. • Twee teams mogen scoren op een doel. • Dit kan je doen met veel varianten. • Denk aan: zoveel keer raken of alleen aan de ene kant.	Organisatie:  • Rode lijn: met Pionnen uitgezet doel. • Rood speelt tegen blauw • Afmetingen 15m/20m.	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 3x • Hesjes blauw 5x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Variant: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden. • Variant: aan een kant scoren
---	--	--

Training 11)

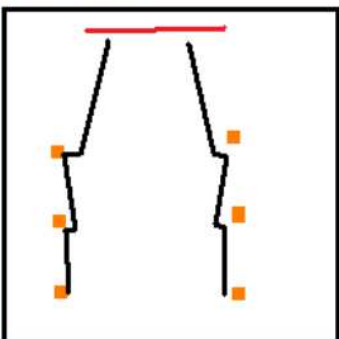
Warming-up

Groep: O9-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 11 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. • Alle spelers dribbelen in het zwarte vak. • De trainer noemt een kleur. • De spelers dribbelen naar dat vak en gaan daar dribbelen.	Organisatie:  • Kleuren zijn de vakken. • Rode stippen, de spelers • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 20x • Ballen 9x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: Dribbelen met linkerbeen. • Variant: Pionnen zijn extra punten waard

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Lijnenspel. • Alle spelers een bal. • Ze moeten op een teken naar een lijn dribbelen. • Lijn 1 t/m 5. • Trainer geeft aan welke lijn welk nummer krijgt.	Organisatie:  • Rood zijn de lijnen. • Spelers beginnen op een van de lijnen. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 10x • Ballen 9x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: dribbel met je chocoladebeen. • Variant: de laatste is af.
--	--	--

Afrondvorm

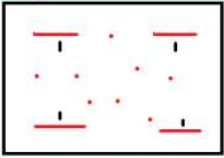
Inhoud/Methodiek= CL spel. • Om te scoren moet je kaatsen met de mensen. • Kaatser loopt altijd door. • Ga van linker kant naar de rechterkant.	Organisatie:  • Oranje zijn de kaatsers • Zwarte lijn is de loop/bal richting. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 13x • Ballen 6x • Pupillen doelen 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Speel strak in • Variant: schiet met je chocoladebeen. • Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	--	---

Partijvorm

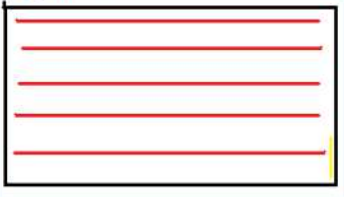
Inhoud/Methodiek= Partij spel met 2 schuine doelen • Een team valt aan en de andere verdedigd uit. • Als de verdedigende partij de bal heeft kan het scoren op de kleine doelen. • De aanvallende partij op het grote doel.	Organisatie:  • Rode lijn: Pupillen doel • Groen lijn: Mini doelen • Rood speelt tegen blauw • Afmetingen 15m/20m.	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 3x • Hesjes blauw 5x • Mini doelen 2x • Pupillen doel 1x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Variant: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden. • Variant: aan een kant scoren
---	--	--

Training 12)

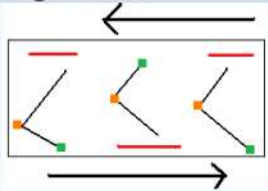
Warming-up

Groep: O9-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 12 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. - Alle spelers dribbelen in het zwarte vak. - De trainer geeft een sein en de spelers schieten zo snel mogelijk op een doel.	Organisatie:  - Rode lijn zijn de doelen. - Zwart lijntje geeft de mogelijkheid aan. - Rode stippen, de spelers - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 4x - Ballen 9x - Mini doelen 4x Coach momenten: - Blijf motiveren/ stimuleren. Variant: Dribbelen met linkerbeen. Variant: Pionnen zijn extra punten waard

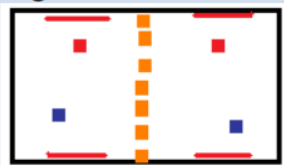
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Lijnenspel. - Alle spelers met bal. - Ze moeten op een teken naar een lijn rennen. - Lijn 1 t/m 5. - Trainer geeft aan welke lijn welk nummer krijgt.	Organisatie:  - Rood zijn de lijnen. - Spelers beginnen op een van de lijnen. - Afmetingen 15m/15m	Materialen: - Pionnen 10x - Ballen 9x Coach momenten: - Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. Variant: dribbel met je chocoladebeen. Variant: de laatste is af.
---	--	--

Afrondvorm

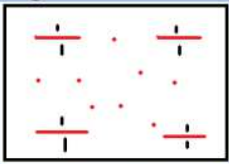
Inhoud/Methodiek= 3 Doelstroming • Er zijn drie groepen die beginnen bij het groene vierkantje. • Als je heb geschoten pak je het volgende parcours. • Parcours: slalom, kap, handeling(BV: schaar), etc. • Draai met de klok mee.	Organisatie:  • Groen zijn de begin punten • Oranje zijn de Pionnen halverwege. • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 9x • Mini doelen 3x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Speel strak in • Variant: schiet met je chocoladebeen. • Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	--	--

Partijvorm

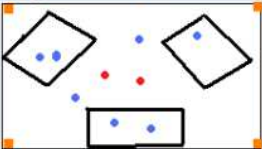
Inhoud/Methodiek= 1x1 met mini doelen. • Een speler speelt tegen een andere speler. • Er kan gescoord worden op doel. • Panna is extra punt	Organisatie:  • Rode lijn: mini doelen. • Oranje is afbakening velden. • Rood speelt tegen blauw • Afmetingen 15m/20m.	Materialen: • Pionnen 20x • Ballen 6x • Hesjes blauw 4x • Mini doelen 8x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Variant: Panna is extra punt • Variant: aan een kant scoren
---	--	--

Training 13)

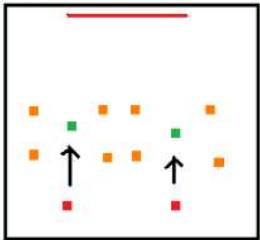
Warming-up

Groep: O9-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 13 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. • Alle spelers dribbelen in het zwarte vak. • De trainer geeft een sein en de spelers schieten zo snel mogelijk op een doel. • Er zijn acht doelen.	Organisatie:  • Rode lijn zijn de doelen. • Zwart lijntje geeft de mogelijkheid aan. • Rode stippen, de spelers • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 9x • Mini doelen 4x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: Dribbelen met linkerbeen. • Variant: Pionnen zijn extra punten waard

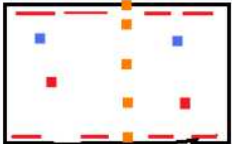
Spelvorm

Inhoud/Methodiek=Afpakkerkje in drie vakken. • Twee afpakkers. • De rest met bal in een vak. • Probeer over te steken zonder dat je bal gepakt wordt. • Is je bal afgepakt dan help je mee. • Je bal kan niet afgepakt worden buiten de vakken.	Organisatie:  • Rode stippen zijn de afpakkers. • Blauwe stippen zijn de overlopers • Zwarte vierkanten zijn de vakken dat ze vrij zijn. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 10x • Ballen 5x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: dribbel met je chocoladebeen. • Variant: de laatste is af.
--	--	--

Afrondvorm

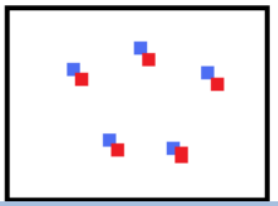
Inhoud/Methodiek= Scoren na verdediger passeren - Eerst word de verdediger gepasseerd. - De verdediger gaat van 40%(passief)→naar 100%(actief) verdedigen. - Als de speler geweest is gaat hij/zij verdedigen. - Ga van de ene naar de andere groep.	Organisatie:  - Rood is de 'aanvaller'. - Groen is de 'verdediger'. - De pijl geeft de richting aan. - Afmetingen: 20m/15m	Materialen: - Pionnen 8x - Ballen 9x - Pupillen doel 1x Coach momenten: - Enthousiast, motiverend en stimulerend. - Maak een mooie actie - Bal kort aan de voet. Variant: schiet met je chocoladebeen. Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	--	---

Partijvorm

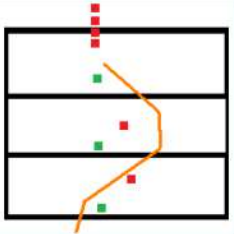
Inhoud/Methodiek= 1x1 met twee doelen - Een speler speelt tegen een andere speler. - Er kan gescoord worden op de twee doelen van de tegenstander - Panna is extra punt	Organisatie:  - Rode lijn: mini doelen. - Oranje is afbakening velden. - Rood speelt tegen blauw - Afmetingen 15m/20m.	Materialen: - Pionnen 20x - Ballen 6x - Hesjes blauw 4x - Mini doelen 16x Coach momenten: - Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. - Maak een actie en scoor snel. Variant: Panna is extra punt Variant: aan een kant scoren
---	--	---

Training 14)

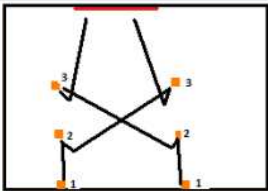
Warming-up

Groep: O9-pupillen	Doelstelling: Aanleren balcontrole.	Training Nr. 14 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.. • Maak tweetallen. • Een van het tweetal heeft een bal en dribbelt door het vak. • De ander probeert hem te volgen. • Na een tijd geeft de trainer een sein. • De speler met bal, moet de bal nu afschermen. • Als hij wordt afgepakt wisselen van rol.	Organisatie:  • Blauw tegen rood • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf motiveren/stimuleren. • Variant: Dribbelen met chocoladebeen.

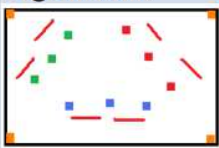
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Overlooptje door drie vakken. • Probeer naar de overkant te lopen. • Er zijn drie verdedigers. • Als je bal wordt afgepakt dan ga je dat vak verdedigen in plaats van de oorspronkelijke verdediger.	Organisatie:  • Groen zijn de verdedigers • Rood zijn de aanvallers • Oranje lijn geeft een looplijn aan • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 16x • Ballen 6x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren. • Bal kort aan je doet houden. • Maak een mooie actie/handeling • Variant: dribbel met je chocoladebeen.
---	--	--

Afrondvorm

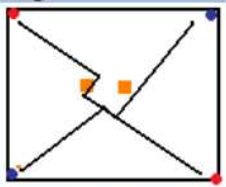
Inhoud/Methodiek= • Er staan bij de Pionnen twee en drie telkens 1 iemand. • Er wordt vanuit punt 1 de bal ingespeeld op 2. • Deze kaatst de bal. • Vervolgens schiet punt 1 diagonaal naar punt 3. • Punt 3 legt klaar voor punt 2 en die schiet. • Schuif elke keer een plekje door.	Organisatie:  • Oranje zijn de Pionnen waar ingespeeld en gekaatst word. • Zwarte lijnen geven de looplijnen aan. •	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 9x • Pupillen doel 1x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Speel strak in • Kaatst op het goede been. • Variant: schiet met je chocoladebeen. • Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	--	---

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 3x3x3 • Alle drie de partijen hebben twee doelen. • Iedereen mag bij iedereen scoren.	Organisatie:  • Rood vs blauw vs groen • Rode lijnen zijn de doelen. • Afmetingen 15m/20m.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 3x • Hesjes blauw 3x • Hesjes rood 3x • Mini doelen 4x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Speel met elkaar.
--	---	--

Training 15)

Warming-up

Groep: O9-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal.	Training Nr. 11 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal.(x-vorm) i • Je maakt een actie naar het midden toe. • Je kunt ook voor kappen kiezen. • Daarna schiet je de bal naar je medespeler toe. • Kies voor veel wisselingen.	Organisatie:  • Rood en blauw zijn een groep • Oranje zijn de Pionnen in het midden. • Zwarte lijn is de looprichting. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 6x • Ballen 4x Coach momenten: • Blijf motiveren/ stimuleren. • Variant: Dribbelen met chocoladebeen. • Variant: actie met het chocoladebeen.

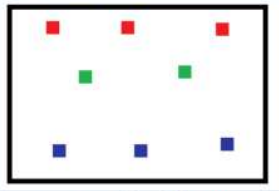
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Inspelen en vragen om de bal. • Inspelen→aannemen→inspelen. • Belangrijk is dat er gevraagd word om de bal. • Wissel met de afstanden en wissel met de oefeningen. • Met kaats (enkel-dubbel) of 1x/2x raken.	Organisatie:  • Oranje geeft de spelers weer. • Rode lijnen geeft de looprichting weer. • Afmetingen 15m/15m	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 3x Coach momenten: • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Variant: dribbel met je chocoladebeen.
---	--	--

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= Kappen/opendraaien en schieten. • Er wordt ingespeeld. • De man die de bal ontvangt draait open. • Vervolgens schiet hij meteen op doel. • Na je schot loop je door en sluit je achteraan aan.	Organisatie:  • Oranje stippen zijn de spelers. • Rode lijnen zijn de doelen. • Zwarte lijnen geven de loop en balrichting aan.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 6x • Pupillen doelen 2x Coach momenten: • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Houd de bal kort aan je voet. • Maak een mooie actie Variant: schiet/maak actie met je chocoladebeen. Variant: Pionnen in doel, als er een geraakt wordt extra punt.
---	--	--

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 3x5 meer tal situatie. • 3x5; Je bent met vijf spelers zodra je de bal in bezit hebt. • Probeer de bal over de lijn te dribbelen. • Hij mag ook op de lijn stil gelegd worden.	Organisatie:  • Rood vs blauw. • Groen helpt balbezittende partij. • Afmetingen 15m/20m.	Materialen: • Pionnen 4x • Ballen 3x • Hesjes blauw 3x • Hesjes groen 2x Coach momenten: • Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren. • Maak een actie en scoor snel. • Speel met elkaar.
--	---	---