



Trainingsprogramma voor de jeugd



Inhoudsopgave

Inleiding.....	7
Trainingsprogramma jeugd onder 8 (Baas over de bal worden)	9
1.1 Training 1.....	9
1.2 Training 2.....	10
1.3 Training 3.....	12
1.4 Training 4.....	13
1.5 Training 5.....	15
1.6 Training 6.....	16
1.7 Training 7.....	18
1.8 Training 8.....	20
1.9 Training 9.....	21
1.10 Training 10.....	23
1.11 Training 11.....	24
1.12 Training 12.....	25
1.13 Training 13.....	27
1.14 Training 14.....	29
1.15 Training 15.....	30
Trainingsprogramma jeugd onder 9	32
2.1 Training 1.....	32
2.2 Training 2.....	33
2.3 Training 3.....	35
2.4 Training 4.....	36
2.5 Training 5.....	37
2.6 Training 6.....	39
2.7 Training 7.....	40
2.8 Training 8.....	42
2.9 Training 9.....	44
2.10 Training 10.....	45
2.11 Training 11.....	47
2.12 Training 12.....	48
2.13 Training 13.....	50
2.14 Training 14.....	51
2.15 Training 15.....	53

Trainingsprogramma jeugd onder 10	55
3.1 Training 1.....	55
3.2 Training 2.....	56
3.3 Training 3.....	58
3.4 Training 4.....	59
3.5 Training 5.....	60
3.6 Training 6.....	62
3.7 Training 7.....	63
3.8 Training 8.....	65
3.9 Training 9.....	66
3.10 Training 10.....	68
3.11 Training 11.....	69
3.12 Training 12.....	71
3.13 Training 13.....	72
3.14 Training 14.....	74
3.15 Training 15.....	75
Trainingsprogramma jeugd onder 11	77
4.1 Training 1.....	77
4.2 Training 2.....	78
4.3 Training 3.....	80
4.4 Training 4.....	81
4.5 Training 5.....	83
4.6 Training 6.....	84
4.7 Training 7.....	85
4.8 Training 8.....	87
4.9 Training 9.....	88
4.10 Training 10.....	90
4.11 Training 11.....	91
4.12 Training 12.....	93
4.13 Training 13.....	94
4.14 Training 14.....	96
4.15 Training 15.....	98
Trainingsprogramma jeugd onder 12	100
5.1 Training 1.....	100

5.2 Training 2.....	101
5.3 Training 3.....	103
5.4 Training 4.....	104
5.5 Training 5.....	106
5.6 Training 6.....	107
5.7 Training 7.....	108
5.8 Training 8.....	110
5.9 Training 9.....	112
5.10 Training 10.....	113
5.11 Training 11.....	115
5.12 Training 12.....	116
5.13 Training 13.....	118
5.14 Training 14.....	119
5.15 Training 15.....	121
Trainingsprogramma jeugd onder 13	123
6.1 Training 1.....	123
6.2 Training 2.....	124
6.3 Training 3.....	126
6.4 Training 4.....	127
6.5 Training 5.....	129
6.6 Training 6.....	130
6.7 Training 7.....	132
6.8 Training 8.....	133
6.9 Training 9.....	134
6.10 Training 10.....	136
6.11 Training 11.....	137
6.12 Training 12.....	139
6.13 Training 13.....	140
6.14 Training 14.....	142
6.15 Training 15.....	144
Trainingsprogramma jeugd onder 14 en 15	146
7.1 Training 1.....	146
7.2 Training 2.....	147
7.3 Training 3.....	149

7.4 Training 4.....	150
7.5 Training 5.....	152
7.6 Training 6.....	153
7.7 Training 7.....	155
7.8 Training 8.....	156
7.9 Training 9.....	158
7.10 Training 10.....	159
7.11 Training 11.....	161
7.12 Training 12.....	162
7.13 Training 13.....	164
7.14 Training 14.....	165
7.15 Training 15.....	167
Trainingsprogramma jeugd onder 16 en 17	169
8.1 Training 1.....	169
8.2 Training 2.....	170
8.3 Training 3.....	172
8.4 Training 4.....	173
8.5 Training 5.....	175
8.6 Training 6.....	176
8.7 Training 7.....	177
8.8 Training 8.....	179
8.9 Training 9.....	180
8.10 Training 10.....	182
8.11 Training 11.....	183
8.12 Training 12.....	185
8.13 Training 13.....	186
8.14 Training 14.....	188
8.15 Training 15.....	189
Trainingsprogramma jeugd onder 18 en 19	191
9.1 Training 1.....	191
9.2 Training 2.....	192
9.3 Training 3.....	194
9.4 Training 4.....	195
9.5 Training 5.....	197

9.6 Training 6.....	198
9.7 Training 7.....	200
9.8 Training 8.....	201
9.9 Training 9.....	202
9.10 Training 10.....	204
9.11 Training 11.....	205
9.12 Training 12.....	207
9.13 Training 13.....	209
9.14 Training 14.....	210
9.15 Training 15.....	212

Inleiding

Dit trainingsprogramma voor de jeugd is ideaal om iedere leeftijdsgroep gericht te kunnen opleiden binnen de totale jeugdopleiding van de vereniging.

Vanaf de onder 8 tot en met de onder 19 ontstaat er een gestructureerde leerlijn die iedere jeugdspeler in de gelegenheid stelt om zich volledig te ontwikkelen. Hierdoor ontstaat er een hoger eindniveau en kan de doorstroming vanuit de jeugd soepeler verlopen.

Om als jeugdtrainer optimaal gebruik te kunnen laten maken van het trainingsprogramma voor de jeugd is onderstaande informatie voor het organiseren van de trainingen cruciaal. Dit is bepalend voor een optimaal leerklimaat waarbinnen de trainer de juiste methodische en didactische stappen kan zetten. Dankzij inzicht in het plannen en organiseren van trainingen zal de intensiteit, het leereffect en de beleving sterk toenemen waardoor er een optimaal leerklimaat gecreëerd wordt. Daarnaast is de juiste coaching onmisbaar om alles goed over te brengen op de spelers.

Binnen het trainingsprogramma voor de jeugd hebben de trainers alle ruimte om ook eigen trainingsvormen te verwerken. Doordat de trainers meer ervaring en vertrouwen krijgen is het gevolg dat zij de trainingsvormen zelf kunnen vertalen op een wijze die aansluit bij de eigen spelersgroep. Het trainingsprogramma voor de jeugd fungeert als 'geraamte' waarbinnen alle jeugdtrainers zich verder kunnen ontwikkelen.

Bij het organiseren van een training zijn er een aantal zaken waar rekening mee gehouden moet worden:

- Aantal spelers;
- Beschikbare ruimte, materialen en tijd;
- Weersgesteldheid;
- Kwaliteiten, motivatie en leeftijdskenmerken van de spelers.

Daarnaast is een goede voorbereiding belangrijk:

- Wat ga ik doen?
- Welke vormen ga ik gebruiken?
- Welke aanwijzingen kan ik daarbij geven?
- De training op papier zetten is altijd handig.

De gouden vuistregels:

- De hele training alles met de bal, ook de warming up (start bijvoorbeeld met dribbelloefeningen in een vierkant, Wiel Coerver methode, enz.);
- Streef altijd naar zoveel mogelijk balcontacten;
- Werk met kleine afstanden (zeker bij onder 8 t/m onder 11);
- (Voetbal)plezier en (Voetbal)beleving staan voorop;
- Geen filevorming, dat wil zeggen geen lange rijen;
- "Praatje, plaatje, daadje" (korte uitleg, voordoen, zo snel mogelijk starten);
- Tussen de onderdelen door ook opdrachten geven (hooghouden, trucjes, enz.);
- Niet alleen bezig houden, maar ook dingen aanleren;
- Spelers altijd met de voeten aan de bal (niet in de handen pakken, keeper uitgezonderd);
- Trainers niet zelf meedoen met "partijtje";
- Coachen en begeleiden;
- Coachen vanuit positieve benadering, bijv. "Goed gedaan, maar let de volgende keer nog op het volgende ...";
- Korte aanwijzingen geven: "Jongens kijk eens naar Karel. Tjonge, goed hoor Karel. Wie kan dat ook?";

- Tijdens de oefening aanwijzingen geven: “ Nu moet je met links Jaap”
- Af en toe stopzetten (niet te vaak) om te corrigeren en voor te doen;
- Stel vragen aan de kinderen: “ jongens wie weet wat je standbeen is?”
- Let erop dat iedereen in beweging is;
- Wees enthousiast en altijd stimulerend.

De praktijk op de trainingsavond

- Zorg dat je op tijd aanwezig bent en al je materiaal bij de hand hebt;
- Zet alles klaar voor aanvang van de training, zodat je op tijd kunt starten;
- Ben je met zijn tweeën, verdeel de groep en coach beiden een onderdeel;
- Na een kwartier wisselen van groep (lijkt op circuittraining), dit geeft grote voordelen omdat zo de spanningsboog hoog blijft;
- Wees actief tijdens de training, enthousiast, juich en schep beleving door een zeer actieve houding;
- Loopt een oefening ten einde laat je collega trainer dan de nieuwe oefening vast klaar zetten, wanneer dat nog niet is gebeurd. Dan kun je direct door;
- Zorg voor tempo in je training. Niet te veel praten, maar voornamelijk met de bal aan de gang;
- Jouw houding voor de groep is heel belangrijk!
- Passen en trapvormen, veelal in de beweging. Laat de bal gaan en leg uit waar ze de bal moeten inspelen, balsnelheid en alles over de grond;
- Pas je oefenstof aan, aan de leeftijd van de groep;
- Na afloop altijd even kort de groep bij elkaar.

Belangrijk:

Denk na over je organisatie. Zet de doeltjes + het speelveld klaar voor de partij en doe je oefeningen binnen het speelveld. Dan heb je weinig tijdverlies.

Kijk daarnaast naar de oefening. Heb je niet genoeg doelen, maak dan doelen van pionnen of pas het aantal spelers aan. Let erop dat de intensiteit hoog blijft.

De evaluatie van de training is ook een belangrijk onderdeel voor zowel de trainer als de spelers:

- Hoe ging het?
- Wat vonden jullie moeilijk?
- Wat ging heel goed?
- Samen materiaal verzamelen en samen alles terugbrengen

Dankzij de eenduidige werkwijze binnen de jeugdopleiding bij een vereniging, waarbij een trainingsprogramma voor de jeugd een onmisbaar element is, zal de kwaliteit van de training en daardoor de jeugdopleiding sterk verbeteren.

Wij wensen alle trainers die met dit training jaarplan aan de slag gaan heel veel plezier en succes!

Met sportieve groet,
Mark de Horn
Technisch manager NKS-voetbal

Trainingsprogramma jeugd onder 8 (Baas over de bal worden)

1.1 Training 1

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

Alle spelers (rode rondjes) hebben bij deze warming-up een bal. De trainer noemt een nummer en de spelers doen bepaalde handelingen (1 staat voor binnenkant kap, 2 voor buitenkant kap, 3 voor bal op de voet, etc.). Belangrijk bij deze oefening is dat de kinderen altijd blijven dribbelen en niet stil gaan staan.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ hoofd omhoog/strak inspelen

Variant: dribbelen/handelen met chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

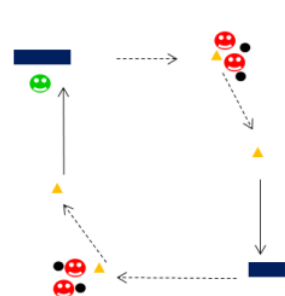
Alle spelers, behalve de afpakker (blauwe rondje), hebben bij deze spelvorm een bal. De spelers met bal dribbelen in het vierkant en proberen hun bal te beschermen. De afpakker probeert de bal af te pakken en weg te schieten. Als dit gelukt is gaat de speler van wie de bal is afgepakt meehelpen. Belangrijk is dat de spelers niet stilstaan maar in beweging blijven.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 20m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 8 ballen
- 1 pupillendoel, 1 mini doel

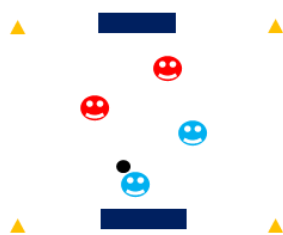
De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper (groene rondje). Beide groepen dribbelen met de bal naar de eerste pion. Bij de eerste pion doen de spelers een handeling (bijvoorbeeld draaien of een trucje etc.) en schieten vervolgens op doel. De ene groep begint dus met het afronden bij de keeper en de andere groep begint met het afronden op het mini doel (mikken zonder keeper). Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten (stroomvorm).

Coachmomenten:

- Doe de handeling bij de desbetreffende pion goed.
- Zorg dat de oefening niet te lastig wordt dus niet te grote afstanden.
- Blijf stimulerend/motiverend.

Variant: met chocolade been de actie maken en schieten.

Partijvorm



Doel: Baas over de bal worden

Veldafmeting: 14m x 10m (2 tegen 2) en 16m x 12m (3 tegen 3)

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- 2 mini doelen
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

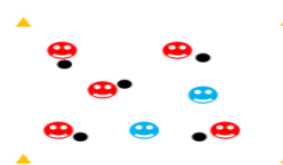
We sluiten de training af met een partijvorm. In deze partijvorm wordt er 2:2 of 3:3 gespeeld. Belangrijk bij deze partijvorm is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed
- Iedereen moet meedoen

1.2 Training 2

Warming-up (dribbelkoning)



Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen

Alle spelers, behalve de afpakkers, hebben bij deze warming-up een bal. De spelers met bal dribbelen in het vierkant en proberen hun bal te beschermen. De afpakkers proberen de bal af te pakken en weg te schieten. Als dit gelukt is dan gaat speler die de bal kwijt is afpakken en de afpakker neemt de bal nu mee en gaat dribbelen. Belangrijk is dat de spelers niet stilstaan maar in beweging blijven.

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan.
- Bal kort aan de voet.

Variant: dribbelen met chocoladebeen.

Spelvorm (overloopspel)



Doel: Baas over de bal worden

Veldafmeting: 20m x 12m

Materialen:

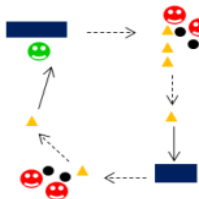
- 4 pionnen
- 10 ballen

Alle spelers, behalve de afpakker, hebben bij deze spelvorm een bal. De spelers met bal starten allen op de zijlijn van het vierkant. Op het teken van de trainer proberen de spelers over te steken. De afpakker probeert dit echter te voorkomen. Wordt de bal afgepakt dan gaat de speler de afpakker helpen. Is iedereen overgestoken (of de bal kwijt) dan begint de volgende ronde. Degene die overblijven proberen dan weer naar de overkant over te steken, net zolang totdat iedereen af is.

Coachmomenten:

- Iedereen blijft dribbelen, ook als iemand niet achter deze speler aanzit.
- Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren
- Bal kort aan de voet houden, ogen vooruit
- Laat de spelers trucjes gebruiken
- Gebruik zo veel mogelijk vaardigheden

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 10m

Materialen:

- 6 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel, 1 mini doel

De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper. De speler van groep 1 dribbelt met de bal naar de eerste pion en doet daar een handeling (bijvoorbeeld draaien of een trucje etc.) en schiet vervolgens op doel. De speler van groep 2 slalomt door de pionnen en dribbelt daarna naar de pion om vervolgens een handeling te doen en daarna op doel te schieten. Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten (stroomvorm).

Coachmomenten:

- Doe de handeling bij desbetreffende pion goed.
- Houd de bal kort bij je.
- Zorg dat de oefening niet te lastig wordt dus niet te grote afstanden.
- Blijf stimulerend/motiverend.

Partijvorm



Veldafmeting: 14m x 10m (2 tegen 2) en 16m x 12m (3 tegen 3)

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

We sluiten de training af met een partijvorm. In deze partijvorm wordt er 2:2 of 3:3 gespeeld. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast.
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen.

1.3 Training 3

Warming-up

**Veldafmeting:** 20m x 12m**Materialen:**

- 4 pionnen
- 10 ballen

Alle spelers hebben bij deze warming-up een bal. De spelers met bal starten allen op de zijlijn van het vierkant. Op het teken van de trainer steken de spelers over. Aangekomen bij de overkant kappen ze de bal en dribbelen terug. Dit kan door een kap met de binnenkant van de voet, met de buitenkant van de voet en met links of rechts.

Coachmomenten:

- Iedereen blijft dribbelen, ook als iemand niet achter deze speler aanzit.
- Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren
- Bal kort aan de voet houden, ogen vooruit
- Wacht op het signaal
- Maak een keurige kapbeweging

Spelvorm

**Veldafmeting:** 20m x 12m**Materialen:**

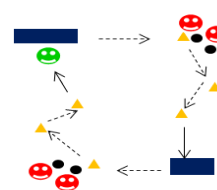
- 10 pionnen
- 1 bal per veld

In deze spelvorm wordt 1:1 gespeeld. Blauw begint met de bal en probeert over de lijn van rood heen te dribbelen. Schakel om als je de bal verliest.

Coachmomenten:

- Omschakelen is belangrijk. Van aanval naar verdediging en andersom.
- Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren
- Bal kort aan de voet houden, ogen vooruit

Afrondvorm

**Veldafmeting:** 20m x 10m**Materialen:**

- 12 pionnen
- 12 ballen
- 1 pupillendoel, 1 mini doel

De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper. Spelers van beide groepen dribbelen naar de eerste pion en kappen hier de bal. Vervolgens gaan ze naar de volgende pion en kappen hier ook. Hierna ronden zij af op doel. Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten (stroomvorm).

Coachmomenten:

- Doe de handeling bij desbetreffende pion goed.
- Houd de bal kort bij je.
- Zorg dat de oefening niet te lastig wordt dus niet te grote afstanden.
- Blijf stimulerend/motiverend.

Variatie: voeg een wedstrijdelement toe of laat de spelers alles met het chocoladebeen doen.

Partijvorm

Veldafmeting: 14m x 10m (2 tegen 2) en 16m x 12m (3 tegen 3)

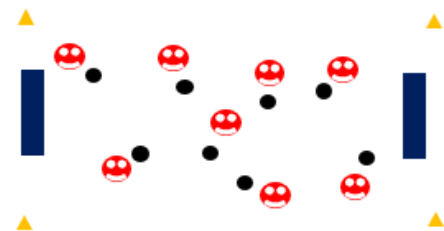
Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- 4 mini doelen per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

We sluiten de training af met een partijvorm. In deze partijvorm wordt er 2:2 of 3:3 gespeeld. De partijen kunnen scoren door in een van de doelen (indien er niet genoeg doelen zijn kan dit ook met pionnen) te scoren. Belangrijk bij deze partijvorm is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

1.4 Training 4**Warming-up**

Veldafmeting: 20m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 bal per veld
- 2 mini doelen

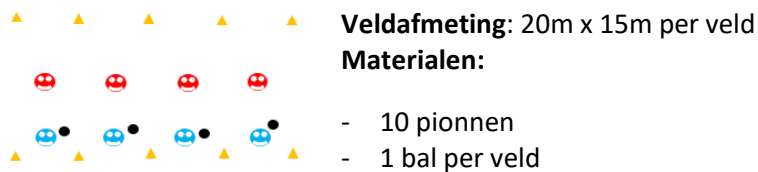
Alle spelers dribbelen in een vierkant, door elkaar. Op het teken van de trainer wordt er in de twee doelen geschoten en gescoord. Als er is gescoord dan heb je een punt. Belangrijk is dat de spelers niet stil staan, ze moeten altijd blijven dribbelen.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.
- Strak inspelen

Variante: dribbelen/schieten met chocolade been.

Spelvorm



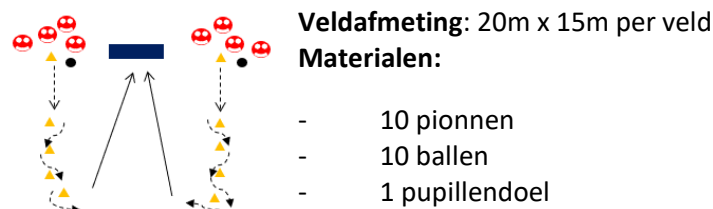
Er staat een verdediger in het midden. De aanvaller komt op hem aflopen en probeert er links of rechts langs te gaan. Als de verdediger hem tegenhoudt wordt hij aanvaller en de aanvaller wordt verdediger.

Coachmomenten:

- 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



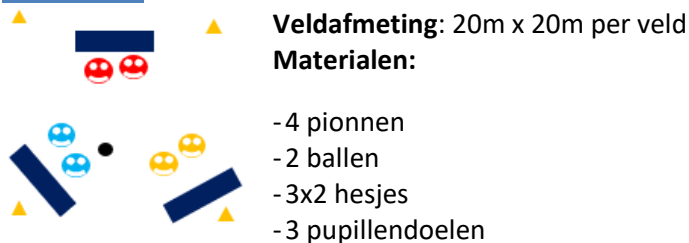
Groep 1 begint met de dribbel als de speler bij de derde pion is start groep 2. De spelers slalommen door de pionnen heen en schieten vervolgens op doel. Als je eerst met links heb geschoten schiet je daarna met rechts.

Coachmomenten:

- 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



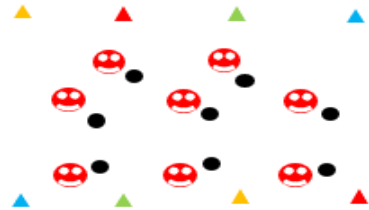
Drie partijen verdedigen hun doel. Alle partijen kunnen elkaar aanvallen. Het ontstaan van een overtal wordt hier gecreëerd waarbij het belangrijk is om de ruimte te zoeken.

Coachmomenten:

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

1.5 Training 5

Warming-Up



Veldafmeting: 20m x 14m per veld

Materialen:

- 8 pionnen (4 verschillende kleuren)
- 10 ballen

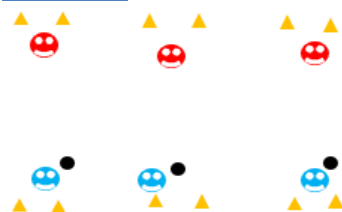
Iedere speler heeft een bal bij deze warming-up. De spelers dribbelen door het rechthoek, de trainer roept een kleur en de spelers sprinten naar de kleur die de trainer roept. Vervolgens gaan ze weer verder met dribbelen. Er kan ook gekozen worden om bij de verschillende kleuren een kap beweging te maken.

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



Veldafmeting: 10m x 10m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

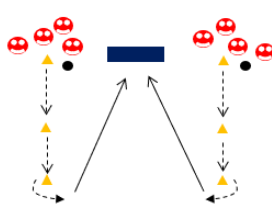
Dit is het mikspel. Maak tweetallen en ga tegenover elkaar staan. Wie door het poortje schiet heeft een punt. Als de bal de paal raakt dan is het geen punt. Gebruik hiervoor grote pionnen.

Coach momenten:

- Standbeen recht naast de bal.
- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Lichaam niet te ver achterover.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten met het chocolade been.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m

Materialen:

- 10 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

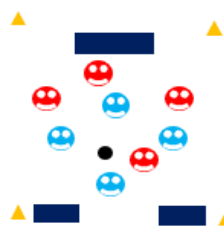
Groep 1 begint met de dribbel als de speler bij de eerste pion is start groep 2. De spelers maken bij de eerste pion een actie (schaar, bal onder je voet meenemen, etc.) en dribbelen daarna verder naar de tweede pion. Hier gaan ze omheen en schieten vervolgens op doel. Als je eerst met links heb geschoten schiet je daarna met rechts.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen

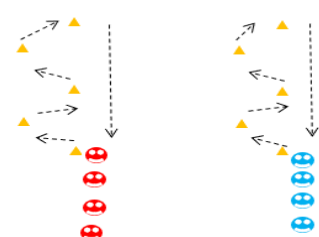
Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

1.6 Training 6

Warming-Up



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

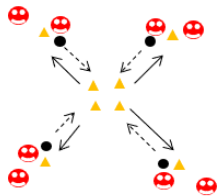
De estafette slalom. Elke groep heeft een eigen slalom parcours waardoor gedribbeld moet worden met de bal. Als de speler voor jou weer terug is bij de beginpion dan mag je starten.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been en/of een schot naar de volgende speler toevoegen.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

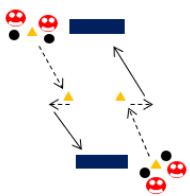
Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion terug naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

De spelers van de twee groepen starten tegelijkertijd met een dribbel naar de pionnen en leggen vervolgens de bal klaar om op doel te schieten. Spelers moeten hierbij zoveel mogelijk in de hoeken proberen te schieten.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- 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



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

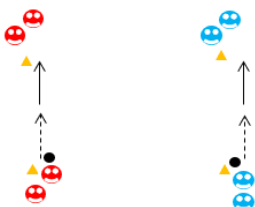
Bij deze partijvorm wordt er gespeeld met een kameleon (geen hesje). De kameleon is bij de partij in balbezit.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Veel schieten indien mogelijk.
- Zoek de ruimte als het vol is.

1.7 Training 7

Warming-Up



Veldafmeting: 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

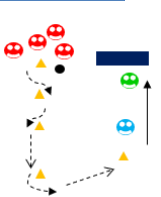
De spelers met bal dribbelen en paar stappen en spelen dan de speler aan de overkant in. Vervolgens lopen zij door naar de pion. De spelers die de bal aangespeeld hebben gekregen, dribbelen op hun buurt een paar stappen in en passen naar de speler bij de andere pion, etc.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Doe de oefeningen niet te lang

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Spelvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

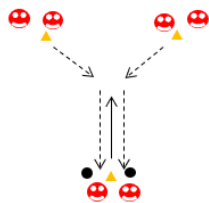
- 7 pionnen
- 8 ballen
- 1 pupillendoel

Afhankelijk van de grootte van de groep wordt gewerkt met 1 of twee vormen. De spelers met bal dribbelen door het slalomparcours. Bij de laatste pion komt de speler een verdediger tegen die in eerste instantie passief verdedigend (als het goed gaat actief). Na het passeren van de verdediger schiet de speler op doel.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Verdediger: blijf naar de bal kijken.
- Aanvaller: maak een mooi aangeleerde actie.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Afrondvorm

Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 3 pionnen
- 4 ballen

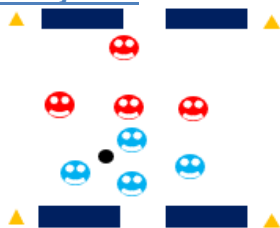
De speler met bal schiet de bal tussen de twee andere spelers. Een van de twee wint het duel en probeert naar de pion te dribbelen.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet, ook onder druk.
- Strak inspelen.
- Na elk duel wisselen van tegenstander.

Variant: aannemen met chocolade been.

Variant: een klein doel toevoegen zodat de “winnaar” kan scoren op doel.

Partijvorm

Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 pupillendoelen

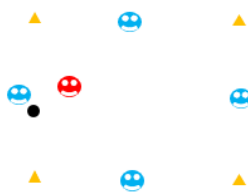
Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

1.8 Training 8

Warming-Up



Veldafmeting: 10m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 4 ballen

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. Mocht het aantal verdedigers te veel / te weinig zijn dan kan hier altijd in gevarieerd worden.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Doe de oefeningen niet te lang

Variant: dribbelen/handeling met het chocolate been

Spelvorm



Veldafmeting: 30m x 15m

Materialen:

- 10 pionnen
- 1 bal per veld

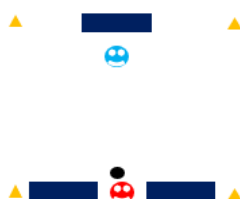
Er staat een verdediger in het midden. De aanvaller komt op hem aflopen en probeert er links of rechts langs te gaan. Als de verdediger hem tegenhoudt wordt hij aanvaller en de aanvaller wordt verdediger. Na een minuut wordt er gewisseld van tegenstander.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 4 ballen
- 6 mini doelen

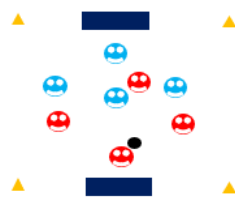
De speler met bal schiet de bal naar de aanvaller. De aanvaller maakt een actie en scoort in een van de twee doelen. Als de verdediger de bal afpakt kan hij scoren op doel.

Coachmomenten:

- 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.

Variant: met chocolade been schieten/handeling.

Partijvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden.

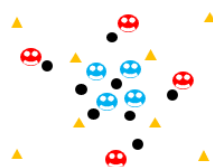
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: scoren met chocolade been of uit een voorzet geeft dubbele punten.

1.9 Training 9

Warming-Up



Veldafmeting: 25m x 25m

Materialen:

- 8 pionnen per veld
- 8 ballen

Deze oefening is bedoeld voor het verbeteren van de dribbel-vaardigheid. 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), etc.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Bal strak inspelen.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Spelvorm



Veldafmeting: 10m x 5m per veld

Materialen:

- 6 pionnen per veld
- 6 ballen per veld

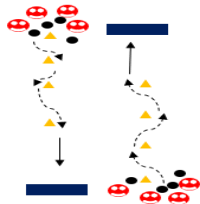
De bal wordt naast de pion stil gelegd en geschoten, bij drie omgeschoten pionnen heb je een punt.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren.
- Goed mikken, schiet met binnenkant.
- Na elke minuut wisselen van tegenstander.

Variant: aannemen/schieten chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 14 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

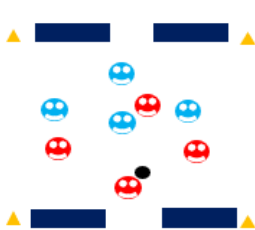
Maak twee groepen. Via een slalom ronden de spelers af op doel. Wie scoort heeft een punt.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 minidoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden en er kan gescoord worden door de twee doelen aan de buitenkant.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: scoren met chocolade been of uit een voorzet geeft dubbele punten.

1.10 Training 10

Warming-Up



Veldafmeting: 25m x 10 a 15m

Materialen:

- 8 pionnen per veld
- 6 ballen

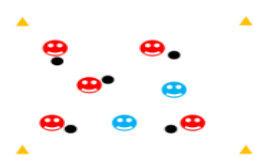
Deze oefening verbetert het dribbelen met weerstand. De spelers dribbelen van A naar C of van C naar A. Als de bal wordt afgepakt door de verdediger, word hun functie omgewisseld.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen

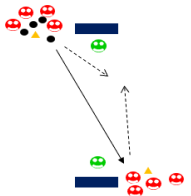
Alle spelers, behalve de afpakkers, hebben bij deze warming-up een bal. De spelers met bal dribbelen in het vierkant en proberen hun bal te beschermen. De afpakkers proberen de bal af te pakken en weg te schieten. Als dit gelukt is dan gaat speler die de bal kwijt is afpakken en de afpakker neemt de bal nu mee en gaat dribbelen. Belangrijk is dat de spelers niet stilstaan maar in beweging blijven.

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan.
- Bal kort aan de voet.

Variant: dribbelen met chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

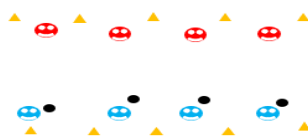
De verdediger speelt de aanvaller in de voeten. De aanvaller maakt een actie en scoort. Als het mislukt kan de verdediger scoren. Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde.

Coachmomenten:

- 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 (1:1 lijnvoetbal)



Veldafmeting: 10m x 5m per veld

Materialen:

- 10 pionnen
- 1 bal per veld

Zoveel mogelijk duels uitvechten, maak mooie acties. Wissel na elke minuut van tegenstander, als je wilt ga je een veld richting het "winnaarsvak" en de verliezer gaat een veldje terug. Werk met veld 1 t/m veld 4. Veld 1 de beste spelers en veld 4 de minste spelers.

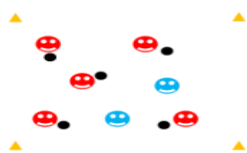
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: de bal moet over de lijn stilliggen.

1.11 Training 11

Warming-Up



Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen

Alle spelers, behalve de afpakkers, hebben bij deze warming-up een bal. De spelers met bal dribbelen in het vierkant en proberen hun bal te beschermen. De afpakkers proberen de bal af te pakken en weg te schieten. Als dit gelukt is dan gaat speler die de bal kwijt is afpakken en de afpakker neemt de bal nu mee en gaat dribbelen. Belangrijk is dat de spelers niet stilstaan maar in beweging blijven.

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan.
- Bal kort aan de voet.

Variant: dribbelen met chocoladebeen.

Spelvorm (rondo)



Veldafmeting: 7m x 7m per veld

Materialen:

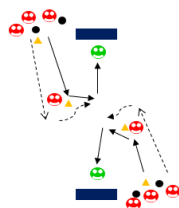
- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

Drie staan er aan de zijkant. Een verdediger 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.

Coachmomenten:

- 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

Veldafmeting: 16m x 15m per veld

Materialen:

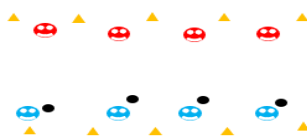
- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

Speel de bal in op de speler bij de pion. Loop om deze speler heen. Hij/zij legt hem klaar en jij maakt af. De kaatser haalt de bal. De schieter gaat kaatsen.

Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.

Variant: met chocolade been schieten.

Partijvorm (1:1 lijnvoetbal)

Veldafmeting: 10m x 5m per veld

Materialen:

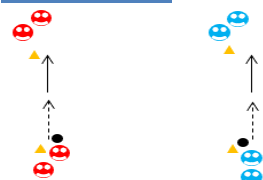
- 10 pionnen
- 1 bal per veld

Zoveel mogelijk duels uitvechten, maak mooie acties. Wissel na elke minuut van tegenstander, als je wint ga je een veld richting het “winnaarsvak” en de verliezer gaat een veldje terug. Werk met veld 1 t/m veld 4. Veld 1 de beste spelers en veld 4 de minste spelers.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: de bal moet over de lijn stilliggen.

1.12 Training 12**Warming-Up**

Veldafmeting: 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

De spelers met bal dribbelen en paar stappen en spelen dan de speler aan de overkant in. Vervolgens lopen zij door naar de pion. De spelers die de bal aangespeeld hebben gekregen, dribbelen op hun buurt een paar stappen in en passen naar de speler bij de andere pion, etc.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Doe de oefeningen niet te lang

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Spelvorm (rondo)



Veldafmeting: 7m x 7m per veld
Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

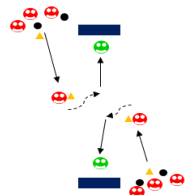
Drie staan er aan de zijkant. Een verdediger staat in het midden en probeert de bal af te pakken. Als hij/zij de bal heeft moet een ander in het midden. Wissel dit steeds af.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 16m x 15m per veld
Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

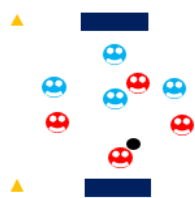
Speel de bal in op de speler bij de pion. Deze speler neemt de bal zo aan dat de bal klaar is om te schieten en schiet vervolgens op doel.

Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.

Variant: met chocolade been schieten.

Partijvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden.

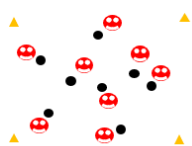
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: scoren met chocolade been of uit een voorzet geeft dubbele punten.

1.13 Training 13

Warming-Up



Veldafmeting: 12m x 12m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

De spelers met bal dribbelen in het vierkant. De trainer geeft verschillende opdrachten aan de spelers om de basistechnieken goed onder de knie te krijgen.

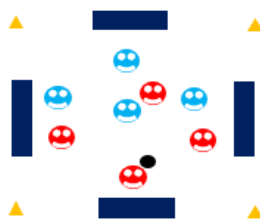
Denk hierbij aan de volgende opdrachten:

- De bal meenemen met alleen de buitenkant of alleen de binnenkant
- Dribbelen met alleen rechts of alleen links
- Op het teken van de trainer omdraaien met behulp van de onderkant schoen / binnenkant / buitenkant
- Op de plaats bal aantikken met de voetzolen, afwisselend gebruik van linker en rechtervoet
- De bal onder de voetzool meenemen, zowel links als rechts oefenen
- De Schaar- beweging
- De Zidane
- De bal laten liggen en van een andere speler de bal overnemen.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Technische uitvoering van de oefeningen
- Laat beide benen gebruiken
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Doe de oefeningen niet te lang
- Kinderen het zelf voor laten doen

Spelvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 10 ballen
- 4 mini doelen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van een andere kleur)

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.

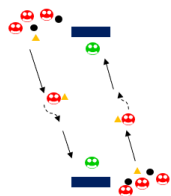
Coachmomenten:

- Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man

Variant 1: Trainer kan de bal hoog spelen.

Variant 2: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.

Afrondvorm



Veldafmeting: tussen de beginpion en het doel 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

De speler met de bal speelt de spits in op het rechterbeen. De spits draait vervolgens open, dribbelt met de bal en schiet op doel.

Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen.

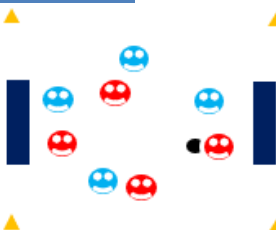
Variant: Opendraaien met buitenkant van de voet.

Variant: Inspelen kaatsen wegdraaien.

Variant: Afwerken met chocolade been.

Variant: Bal door de lucht inspelen.

Partijvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden.

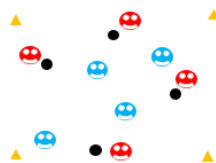
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: scoren met chocolade been of uit een voorzet geeft dubbele punten.

1.14 Training 14

Warming-Up



Veldafmeting: 10m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

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.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant: Dribbelen of inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm



Veldafmeting: 10m x 10m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- Minimaal 1 bal per veld

4:1. De speler in het midden probeert de bal af te pakken. De andere spelers dribbelen al over spelend in het vierkant en proberen de bal bij zich te houden. Pakt de speler in het midden de bal af dan wisselen ze van functie.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 1 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

De trainer (staat bij de pion) speelt de bal in. Een speler van rood en een speler van blauw strijden om de bal en proberen te scoren. Als het duel te lang duurt aangeven dat het nog een paar seconde duurt om rijvorming te voorkomen.

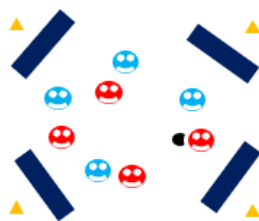
Coachmomenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Maak een mooie kapbeweging of handeling.
- Snel scoren als de kans er is.

Variant 1: Trainer speelt de bal hoog

Variant 2: 2x2 spelen

Partijvorm



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt.

Coachmomenten:

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

1.15 Training 15

Warming-Up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

De helft van de spelers krijgt een bal, de andere helft zonder bal. Allemaal in een vierkant. De spelers met bal kaatsen met iemand aan de zijkant (vaak doordraaien qua taak).

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant: Dribbelen of inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm



Veldafmeting: 30m x 15m

Materialen:

- 10 pionnen
- 1 bal per veld

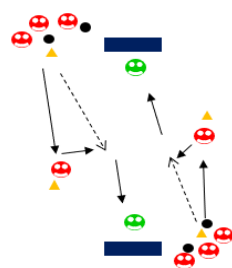
Er staat een verdediger in het midden. De aanvaller komt op hem aflopen en probeert er links of rechts langs te gaan. Als de verdediger hem tegenhoudt wordt hij aanvaller en de aanvaller wordt verdediger. Na een minuut wordt er gewisseld van tegenstander.

Coachmomenten:

- 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.

Variante: Alleen dribbelen/actie maken met je linker been.

Afrondvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

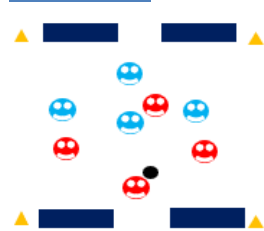
De spelers spelen de kaatser in en lopen zelf door. De kaatser kaatst en de speler rond af op doel. De kaatser haalt de bal en de speler wordt kaatser.

Coachmomenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Scoor in 1x zonder aan te nemen.

Variatie: schiet met je chocoladebeen.

Partijvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 minidoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden en er kan gescoord worden door de twee doelen aan de buitenkant.

Coachmomenten:

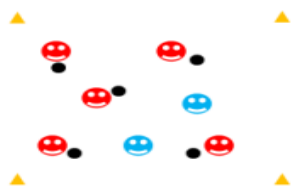
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variante: scoren met chocolade been of uit een voorzet geeft dubbele punten.

Trainingsprogramma jeugd onder 9

2.1 Training 1

Warming-up (dribbelkoning)



Doel: Baas over de bal worden

Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen

Alle spelers, behalve de afpakkers, hebben bij deze warming-up een bal. De spelers met bal dribbelen in het vierkant en proberen hun bal te beschermen. De afpakkers proberen de bal af te pakken en weg te schieten. Als dit gelukt is dan gaat speler die de bal kwijt is afpakken en de afpakker neemt de bal nu mee en gaat dribbelen. Belangrijk is dat de spelers niet stilstaan maar in beweging blijven.

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan.
- Bal kort aan de voet.

Variant: dribbelen met chocoladebeen.

Spelvorm (rondo)



Veldafmeting: 7m x 7m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

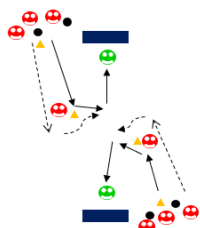
Drie staan er aan de zijkant. Een verdediger staat in het midden en probeert de bal af te pakken. Als hij/zij de bal heeft moet een ander in het midden. Wissel dit steeds af.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 16m x 15m per veld

Materialen:

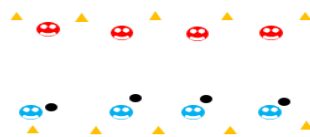
- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

Speel de bal in op de speler bij de pion. Loop om deze speler heen. Hij/zij legt hem klaar en jij maakt af. De kaatser haalt de bal. De schieter gaat kaatsen.

Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.

Variant: met chocolade been schieten.

Partijvorm (1:1 lijnvoetbal)

Veldafmeting: 10m x 5m per veld

Materialen:

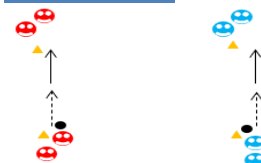
- 10 pionnen
- 1 bal per veld

Zoveel mogelijk duels uitvechten, maak mooie acties. Wissel na elke minuut van tegenstander, als je wint ga je een veld richting het “winnaarsvak” en de verliezer gaat een veldje terug. Werk met veld 1 t/m veld 4. Veld 1 de beste spelers en veld 4 de minste spelers.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: de bal moet over de lijn stilliggen.

2.2 Training 2**Warming-Up**

Veldafmeting: 10m

Materialen:

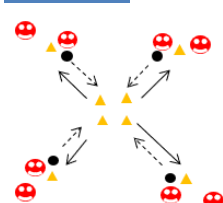
- 4 pionnen
- 4 ballen

De spelers met bal dribbelen en paar stappen en spelen dan de speler aan de overkant in. Vervolgens lopen zij door naar de pion. De spelers die de bal aangespeeld hebben gekregen, dribbelen op hun buurt een paar stappen in en passen naar de speler bij de andere pion, etc.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Doe de oefeningen niet te lang.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Spelvorm

Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

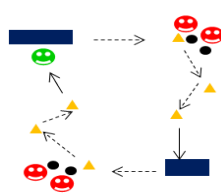
Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion terug naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 10m

Materialen:

- 12 pionnen
- 12 ballen
- 1 pupillendoel, 1 mini doel

De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper. Spelers van beide groepen dribbelen naar de eerste pion en kappen hier de bal. Vervolgens gaan ze naar de volgende pion en kappen hier ook. Hierna ronden zij af op doel. Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten.

Coachmomenten:

- Doe de handeling bij desbetreffende pion goed.
- Houd de bal kort bij je.
- Zorg dat de oefening niet te lastig word dus niet te grote afstanden.
- Blijf stimulerend/motiverend.

Variatie: voeg een wedstrijdelement toe of laat de spelers alles met het chocoladebeen doen.

Partijvorm



Veldafmeting: 14m x 10m (2 tegen 2) en 16m x 12m (3 tegen 3)

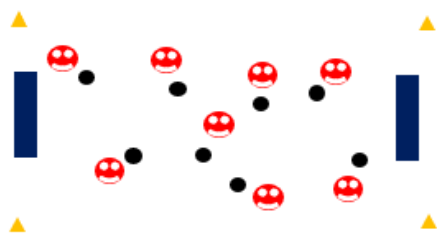
Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- 2 mini doelen
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

We sluiten de training af met een partijvorm. In deze partijvorm wordt er 2:2 of 3:3 gespeeld. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt.

2.3 Training 3

Warming-up



Veldafmeting: 20m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 bal per veld
- 2 mini doelen

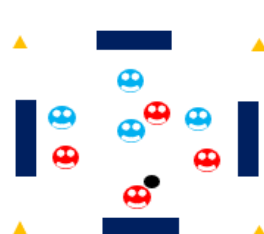
Alle spelers dribbelen in een vierkant, door elkaar. Op bepaalde tekens word er in de twee doelen geschoten en gescoord. Als er is gescoord dan heb je een punt. Belangrijk is dat de spelers niet stil staan, ze moeten altijd blijven dribbelen.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.
- Strak inspelen

Variant: dribbelen/schieten met chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 10 ballen
- 4 mini doelen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van een andere kleur)

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.

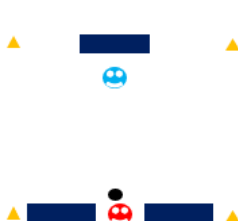
Coachmomenten:

- Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant 1: Trainer kan de bal hoog spelen.

Variant 2: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.

Afrondvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

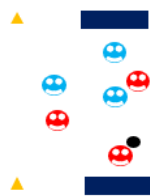
- 8 pionnen
- 4 ballen
- 6 mini doelen

De speler met bal schiet de bal naar de aanvaller. De aanvaller maakt een actie en scoort in een van de twee doelen. Als de verdediger de bal afpakt kan hij scoren op doel.

Coachmomenten:

- 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.

Variant: met chocolade been schieten/handeling.

Partijvorm

Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

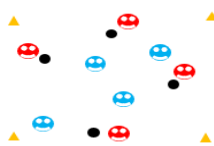
- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken (veld groot houden).

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: scoren met chocolade been of uit een voorzet geeft dubbele punten.

2.4 Training 4**Warming-Up**

Veldafmeting: 10m x 10m

Materialen:

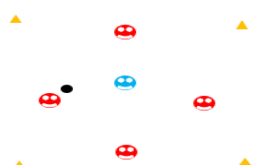
- 4 pionnen
- 4 ballen

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.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant: Dribbelen of inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm

Veldafmeting: 10m x 10m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- Minimaal 1 bal per veld

4:1. De speler in het midden probeert de bal af te pakken. De andere spelers dribbelen al over spelend in het vierkant en proberen de bal bij zich te houden. Pakt de speler in het midden de bal af dan wisselen ze van functie.

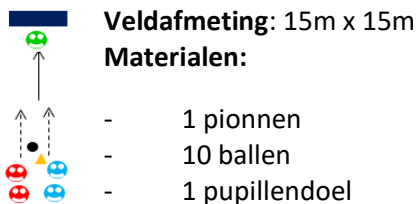
Coachmomenten:

- Blijf enthousiast / motiveren / stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man

Variant: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden om een punt te behalen.

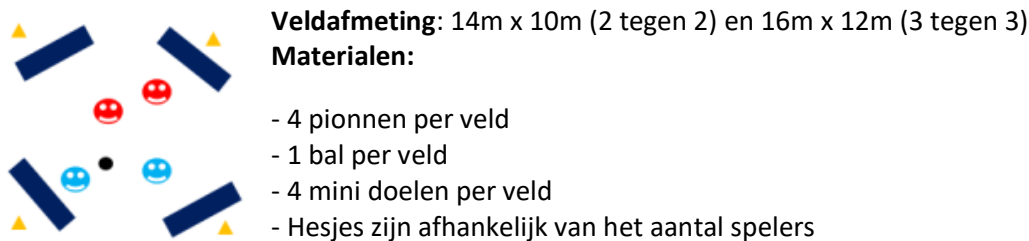
Variant: Alleen dribbelen met je linker been.

Afrondvorm



De trainer (staat bij de pion) speelt de bal in. Een speler van rood en een speler van blauw strijden om de bal en proberen te scoren. Als het duel te lang duurt aangeven dat het nog een paar seconde duurt om rijvorming te voorkomen.

Partijvorm



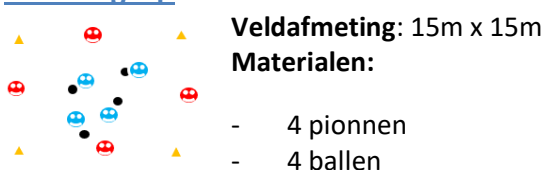
We sluiten de training af met een partijvorm. In deze partijvorm wordt er 2:2 of 3:3 gespeeld. De partijen kunnen scoren door in een van de doelen (indien er niet genoeg doelen zijn kan dit ook met pionnen) te scoren. Belangrijk bij deze partijvorm is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

2.5 Training 5

Warming-Up

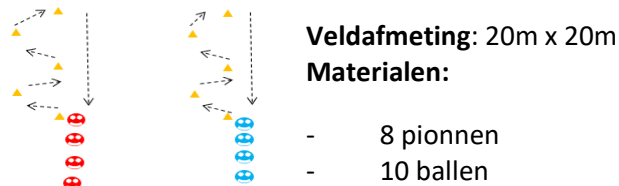


De helft van de spelers krijgt een bal, de andere helft zonder bal. Allemaal in een vierkant. De spelers met bal kaatsen met iemand aan de zijkant (vaak doordraaien qua taak).

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant: Dribbelen of inspelen met je chocoladebeen.

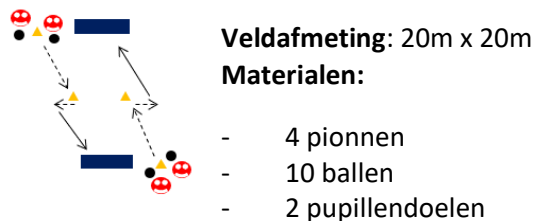
Spelvorm

De estafette slalom. Elke groep heeft een eigen slalom parcours waardoor gedribbeld moet worden met de bal. Als de speler voor jou weer terug is bij de beginpion dan mag je starten.

Coach momenten:

- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been en/of een schot naar de volgende speler toevoegen.

Afrondvorm

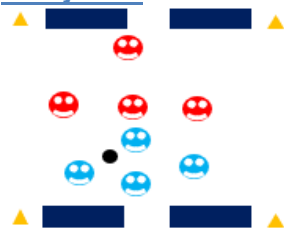
De spelers van de twee groepen starten tegelijkertijd met een dribbel naar de pionnen en leggen vervolgens de bal klaar om op doel te schieten. Spelers moeten hierbij zoveel mogelijk in de hoeken proberen te schieten.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- 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



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 pupillendoelen

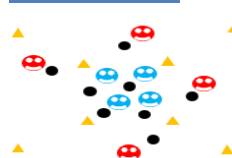
Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

2.6 Training 6

Warming-Up



Veldafmeting: 25m x 25m

Materialen:

- 8 pionnen per veld
- 8 ballen

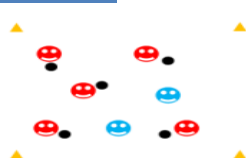
Deze oefening is bedoeld voor het verbeteren van de dribbel-vaardigheid. Maak een klein en een groter vierkant. Op een bepaald teken gaan ze van het ene naar het andere vierkant dribbelen. Maak er een wedstrijd van: Om de hoek pionnen lopen of mensen zonder bal in het grote vierkant plaatsen (verdedigers)

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Bal strak inspelen.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolate been

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen

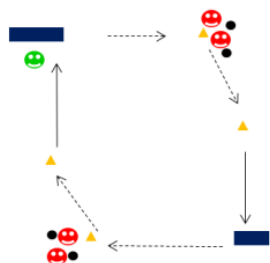
Alle spelers, behalve de afpakkers, hebben bij deze warming-up een bal. De spelers met bal dribbelen in het vierkant en proberen hun bal te beschermen. De afpakkers proberen de bal af te pakken en weg te schieten. Als dit gelukt is dan gaat speler die de bal kwijt is afpakken en de afpakker neemt de bal nu mee en gaat dribbelen. Belangrijk is dat de spelers niet stilstaan maar in beweging blijven.

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan.
- Bal kort aan de voet.

Variant: dribbelen met chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 8 ballen
- 1 pupillendoel, 1 mini doel

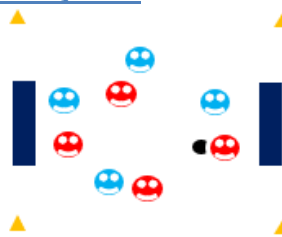
De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper (groene rondje). Beide groepen dribbelen met de bal naar de eerste pion. Bij de eerste pion doen de spelers een handeling (bijvoorbeeld draaien of een trucje etc.) en schieten vervolgens op doel. De ene groep begint dus met het afronden bij de keeper en de andere groep begint met het afronden op het mini doel (mikken zonder keeper). Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten (stroomvorm).

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: scoren met chocolade been of uit een voorzet geeft dubbele punten.

2.7 Training 7

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

Alle spelers hebben bij deze warming-up 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.). Belangrijk bij deze oefening is dat de kinderen altijd blijven dribbelen en niet stil gaan staan.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ hoofd omhoog/strak inspelen

Variant: dribbelen/handelen met chocolade been.

Spelvorm (overloopspel)



Veldafmeting: 20m x 12m

Materialen:

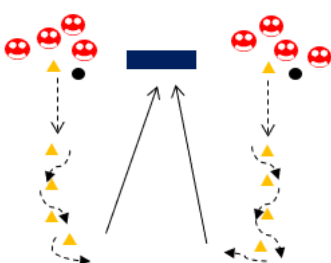
- 4 pionnen
- 10 ballen

Alle spelers, behalve de afpakker, hebben bij deze spelvorm een bal. De spelers met bal starten allen op de zijlijn van het vierkant. Op het teken van de trainer proberen de spelers over te steken. De afpakker probeert dit echter te voorkomen. Wordt de bal afgepakt dan gaat de speler de afpakker helpen. Is iedereen overgestoken (of de bal kwijt) dan begint de volgende ronde. Degene die overblijven proberen dan weer naar de overkant over te steken, net zolang totdat iedereen af is.

Coachmomenten:

- Iedereen blijft dribbelen, ook als iemand niet achter deze speler aanzit.
- Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren
- Bal kort aan de voet houden, ogen vooruit
- Laat de spelers trucjes gebruiken
- Gebruik zo veel mogelijk vaardigheden

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 10 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

Groep 1 begint met de dribbel als de speler bij de derde pion is start groep 2. De spelers slompen door de pionnen heen en schieten vervolgens op doel. Als je eerst met links heb geschoten schiet je daarna met rechts.

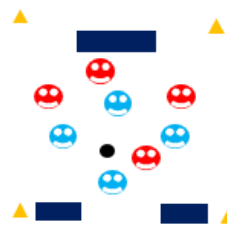
Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen

Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

2.8 Training 8

Warming-Up



Veldafmeting: 12m x 12m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

De spelers met bal dribbelen in het vierkant. De trainer geeft verschillende opdrachten aan de spelers om de basistechnieken goed onder de knie te krijgen.

Denk hierbij aan de volgende opdrachten:

- De bal meenemen met alleen de buitenkant of alleen de binnenkant
- Dribbelen met alleen rechts of alleen links
- Op het teken van de trainer omdraaien met behulp van de onderkant schoen / binnenkant / buitenkant
- Op de plaats bal aantikken met de voetzolen, afwisselend gebruik van linker en rechtervoet
- De bal onder de voetzool meenemen, zowel links als rechts oefenen
- De Schaar- beweging
- De Zidane
- De bal laten liggen en van een andere speler de bal overnemen.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Technische uitvoering van de oefeningen
- Laat beide benen gebruiken
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Doe de oefeningen niet te lang

- Kinderen het zelf voor laten doen

Spelvorm (overloopspel)



Doel: Baas over de bal worden

Veldafmeting: 20m x 12m

Materialen:

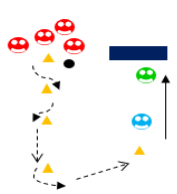
- 4 pionnen
- 10 ballen

Alle spelers, behalve de afpakker, hebben bij deze spelvorm een bal. De spelers met bal starten allen op de zijlijn van het vierkant. Op het teken van de trainer proberen de spelers over te steken. De afpakker probeert dit echter te voorkomen. Wordt de bal afgepakt dan gaat de speler de afpakker helpen. Is iedereen overgestoken (of de bal kwijt) dan begint de volgende ronde. Degene die overblijven proberen dan weer naar de overkant over te steken, net zolang totdat iedereen af is.

Coachmomenten:

- Iedereen blijft dribbelen, ook als iemand niet achter deze speler aanzit.
- Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren
- Bal kort aan de voet houden, ogen vooruit
- Laat de spelers trucjes gebruiken
- Gebruik zo veel mogelijk vaardigheden

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 7 pionnen
- 8 ballen
- 1 pupillendoel

De spelers met bal dribbelen door het slomparcours. Bij de laatste pion komt de speler een verdediger tegen die in eerste instantie passief verdedigend (als het goed gaat actief). Na het passeren van de verdediger schiet de speler op doel.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Maak een mooi aangeleerde actie.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Partijvorm



Veldafmeting: 14m x 10m (2 tegen 2) en 16m x 12m (3 tegen 3)

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

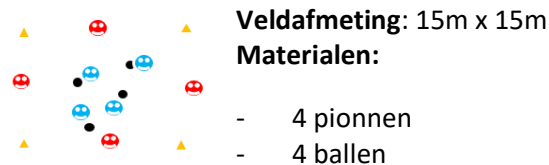
We sluiten de training af met een partijvorm. In deze partijvorm wordt er 2:2 of 3:3 gespeeld. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

2.9 Training 9

Warming-Up



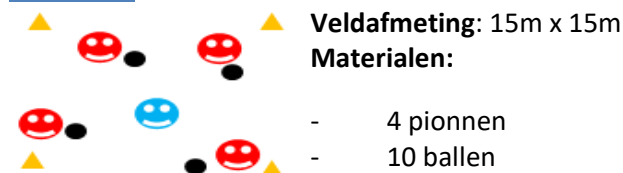
De helft van de spelers krijgt een bal, de andere helft zonder bal. Allemaal in een vierkant. De spelers met bal kaatsen met iemand aan de zijkant (vaak doordraaien qua taak).

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant: Dribbelen of inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm



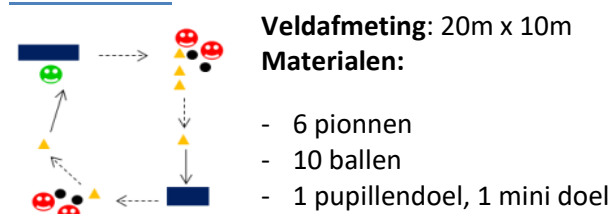
Alle spelers, behalve de afpakker, hebben bij deze spelvorm een bal. De spelers met bal dribbelen in het vierkant en proberen hun bal te beschermen. De afpakker probeert de bal af te pakken en weg te schieten. Als dit gelukt is gaat de speler van wie de bal is afgepakt meehelpen. Belangrijk is dat de spelers nietilstaan maar in beweging blijven.

Coachmomenten:

- 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

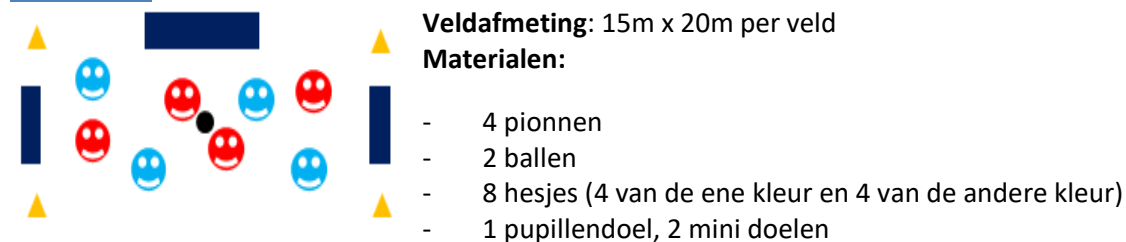


De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper. De speler van groep 1 dribbelt met de bal naar de eerste pion en doet daar een handeling (bijvoorbeeld draaien of een trucje etc.) en schieten vervolgens op doel. De speler van groep 2 slalomt door de pionnen en dribbelt daarna naar de pion om vervolgens een handeling te doen en daarna op doel te schieten. Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten (stroomvorm).

Coachmomenten:

- Doe de handeling bij desbetreffende pion goed.
- Houd de bal kort bij je.
- Zorg dat de oefening niet te lastig word dus niet te grote afstanden.
- Blijf stimulerend/motiverend.

Partijvorm



Bij deze partijvorm worden de zijkanten gebruikt om te kunnen scoren. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

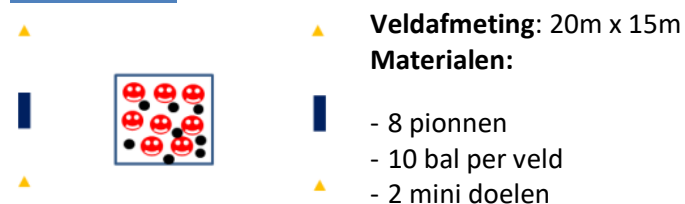
Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Speel strak in.
- Maak een actie en scoor snel.
- Zoek de zijkanten op.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

Variant: er moet eerst een X aantal keer worden overgespeeld voordat er gescoord mag worden.

2.10 Training 10

Warming-up

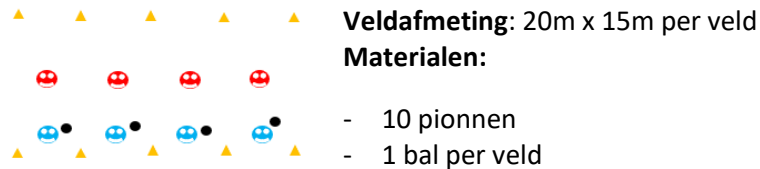


Alle spelers dribbelen in het kleine vierkant, door elkaar. Op bepaalde tekens word er in de twee doelen geschoten en gescoord. Als er is gescoord dan heb je een punt. Belangrijk is dat de spelers niet stil staan, ze moeten altijd blijven dribbelen.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.
- Strak inspelen

Variant: dribbelen/schieten met chocolade been.

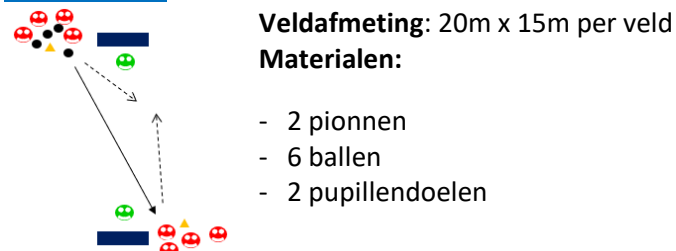
Spelvorm

Er staat een verdediger in het midden. De 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.

Coachmomenten:

- 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

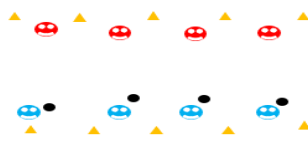
De verdediger speelt de aanvaller in de voeten. De aanvaller maakt een actie en scoort. Als het mislukt kan de verdediger scoren. Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde.

Coachmomenten:

- 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 (1:1 lijnvoetbal)



Veldafmeting: 10m x 5m per veld

Materialen:

- 10 pionnen
- 1 bal per veld

Zoveel mogelijk duels uitvechten, maak mooie acties. Wissel na elke minuut van tegenstander, als je wint ga je een veld richting het “winnaarsvak” en de verliezer gaat een veldje terug. Werk met veld 1 t/m veld 4. Veld 1 de beste spelers en veld 4 de minste spelers.

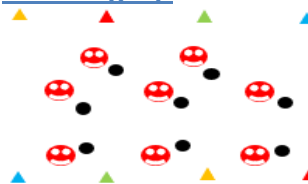
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: de bal moet over de lijn stilliggen.

2.11 Training 11

Warming-Up



Veldafmeting: 20m x 14m per veld

Materialen:

- 8 pionnen (4 verschillende kleuren)
- 10 ballen

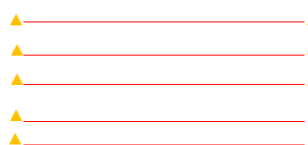
Iedere speler heeft een bal bij deze warming-up. De spelers dribbelen door het rechthoek, de trainer roept een kleur en de spelers sprinten naar de kleur die de trainer roept. Vervolgens gaan ze weer verder met dribbelen. Er kan ook gekozen worden om bij de verschillende kleuren een kap beweging te maken.

Coach momenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 10 pionnen
- 10 ballen

Iedere speler heeft een bal. De spelers dribbelen op het teken van de trainer naar de desbetreffende lijn (lijn 1 t/m 5).

Coach momenten:

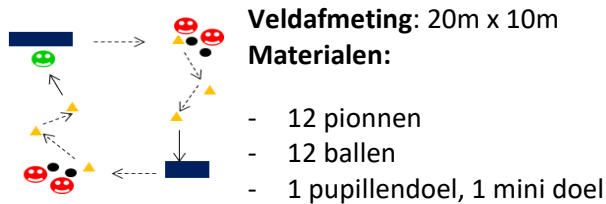
- Altijd blijven dribbelen.

- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.

Variant: dribbelen met het chocolade been.

Variant: afvalrace. Degene die als laatste is, valt af en gaat verder met dribbel op de plaats.

Afrondvorm



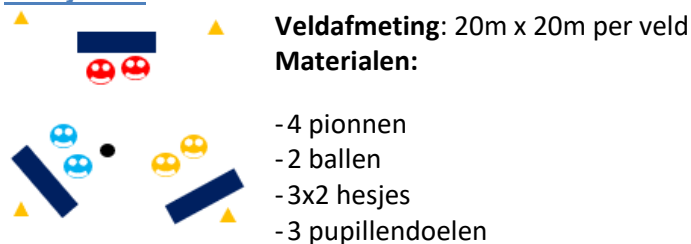
De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper (groene rondje). Spelers van beide groepen dribbelen naar de eerste pion en kappen hier de bal. Vervolgens gaan ze naar de volgende pion en kappen hier ook. Hierna ronden zij af op doel. Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten (stroomvorm).

Coachmomenten:

- Doe de handeling bij desbetreffende pion goed.
- Houd de bal kort bij je.
- Zorg dat de oefening niet te lastig word dus niet te grote afstanden.
- Blijf stimulerend/motiverend.

Variatie: voeg een wedstrijdelement toe of laat de spelers alles met het chocoladebeen doen.

Partijvorm



Drie partijen verdedigen hun doel. Alle partijen kunnen elkaar aanvallen. Het ontstaan van een overtal wordt hier gecreëerd waarbij het belangrijk is om de ruimte te zoeken.

Coachmomenten:

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

2.12 Training 12

Warming-Up



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 4 mini doelen

Iedere speler heeft een bal bij deze warming-up. De spelers dribbelen door het rechthoek, de trainer roept de spelers sprinten met bal naar het doel en scoren. Vervolgens gaan ze weer verder met dribbelen.

Coach momenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 10m x 10m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Dit is het mikspel. Maak tweetallen en ga tegenover elkaar staan.

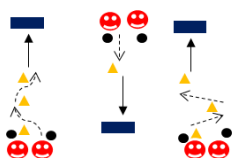
Wie door het poortje schiet heeft een punt. Als de bal de paal raakt dan is het geen punt. Gebruik hiervoor grote pionnen.

Coach momenten:

- Standbeen recht naast de bal.
- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Lichaam niet te ver achterover.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten met het chocolade been.

Afrondvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 7 pionnen
- 10 ballen

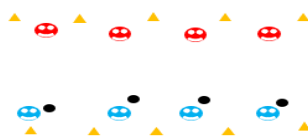
Er zijn drie groepen die elk beginnen bij een eigen oefening. Als je hebt geschoten pak je het volgende parcours. De eerste is een slalomparcours, bij het tweede parcours maak je een actie bij de pion en schiet je daarna op doel en het laatste parcours is een zigzagparcours.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Houdt de bal dicht bij je voet/kijk over de bal heen.

Variant: Schieten met je chocoladebeen.

Partijvorm (1:1 lijnvoetbal)



Veldafmeting: 10m x 5m per veld

Materialen:

- 10 pionnen
- 1 bal per veld

Zoveel mogelijk duels uitvechten, maak mooie acties. Wissel na elke minuut van tegenstander, als je wint ga je een veld richting het “winnaarsvak” en de verliezer gaat een veldje terug. Werk met veld 1 t/m veld 4. Veld 1 de beste spelers en veld 4 de minste spelers.

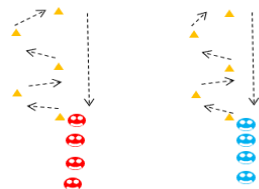
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: de bal moet over de lijn stilliggen.

2.13 Training 13

Warming-Up



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

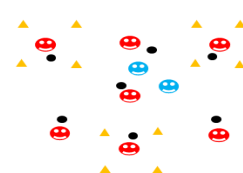
De estafette slalom. Elke groep heeft een eigen slalom parcours waardoor gedribbeld moet worden met de bal. Als de speler voor jou weer terug is bij de beginpion dan mag je starten.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: Alles met het chocolade been en/of een schot naar de volgende speler toevoegen.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 12 pionnen
- 10 ballen

In het veld staan 3 vierkanten. Iedere speler heeft een bal, behalve de twee afpakkers. Het is de bedoeling dat de spelers met bal van vierkant oversteken naar een ander vierkant. In de vierkanten zijn de spelers veilig. Als je bal is afgepakt dan ga je helpen met afpakken.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren om niet stil te staan.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Afrondvorm

Veldafmeting: 20m x 15m

Materialen:

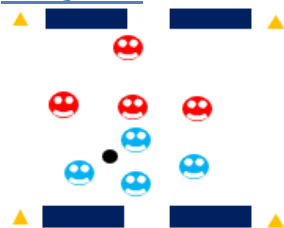
- 8 pionnen
- 10 ballen

De aanvaller probeert langs de verdediger te gaan en schiet daarna op doel. De aanvaller wordt verdediger en op dat moment start de tweede groep. Hier probeert ook de aanvaller langs de verdediger te komen.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren om niet stil te staan.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Maak een mooie actie.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Partijvorm

Veldafmeting: 40m x 30m per veld

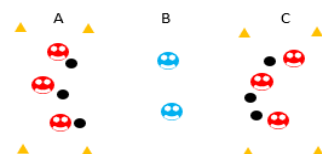
Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

2.14 Training 14**Warming-Up**

Veldafmeting: 25m x 10 a 15m

Materialen:

- 8 pionnen per veld
- 6 ballen

Deze oefening verbetert het dribbelen met weerstand. De spelers dribbelen van A naar C of van C naar A. Als de bal wordt afgepakt door de verdediger, word hun functie omgewisseld.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variante: dribbelen/handeling met het chocolade been

Spelvorm

Veldafmeting: 10m x 10m per veld

Materialen:

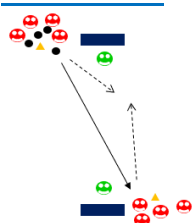
- 8 pionnen
- 10 ballen

Dit is het mikspel. Maak tweetallen en ga tegenover elkaar staan. Wie door het poortje schiet heeft een punt. Als de bal de paal raakt dan is het geen punt. Gebruik hiervoor grote pionnen.

Coach momenten:

- Standbeen recht naast de bal.
- Lichaam niet te ver achterover.
- Bal raken met de binnenkant.

Variante: schieten met het chocolade been.

Afrondvorm

Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

De verdediger speelt de aanvaller in de voeten. De aanvaller maakt een actie en scoort. Als het mislukt kan de verdediger scoren. Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde.

Coachmomenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.

Variante: met chocolade been schieten/handeling.

Partijvorm

Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 3x2 hesjes
- 3 pupillendoelen

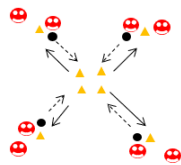
Drie partijen verdedigen hun doel. Alle partijen kunnen elkaar aanvallen. Het ontstaan van een overtal wordt hier gecreëerd waarbij het belangrijk is om de ruimte te zoeken.

Coachmomenten:

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

2.15 Training 15

Warming-up

**Veldafmeting:** 15m x 15m per veld**Materialen:**

- 8 pionnen
- 10 ballen

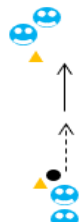
Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion terug naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm

**Veldafmeting:** 15m**Materialen:**

- 4 pionnen
- 4 ballen

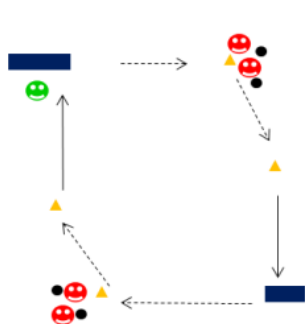
De spelers met bal dribbelen en paar stappen en spelen dan de speler aan de overkant in. Vervolgens lopen zij door naar de pion. De spelers die de bal aangespeeld hebben gekregen, dribbelen op hun buurt een paar stappen in en passen naar de speler bij de andere pion, etc.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Doe de oefeningen niet te lang

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 8 ballen
- 1 pupillendoel, 1 mini doel

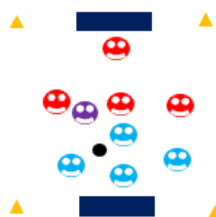
De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper. Beide groepen dribbelen met de bal naar de eerste pion. Bij de eerste pion doen de spelers een handeling (bijvoorbeeld draaien of een trucje etc.) en schieten vervolgens op doel. De ene groep begint dus met het afronden bij de keeper en de andere groep begint met het afronden op het mini doel (mikken zonder keeper). Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten (stroomvorm).

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze partijvorm wordt er gespeeld met een kameleon (geen hesje). De kameleon is bij de partij in balbezit.

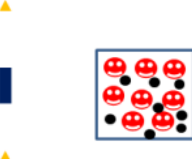
Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Veel schieten indien mogelijk.
- Zoek de ruimte als het vol is .

Trainingsprogramma jeugd onder 10

3.1 Training 1

Warming-up



Veldafmeting: 20m x 15m

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 bal per veld
- 2 mini doelen

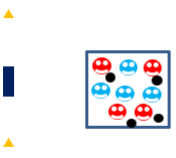
Alle spelers dribbelen in het kleine vierkant, door elkaar. Op bepaalde tekens word er in de twee doelen geschoten en gescoord. Als er is gescoord dan heb je een punt. Belangrijk is dat de spelers niet stil staan, ze moeten altijd blijven dribbelen.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.

Variant: dribbelen/schieten met chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 bal per veld
- 2 mini doelen

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.

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.

Variant: dribbelen/schieten met chocolade been.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m

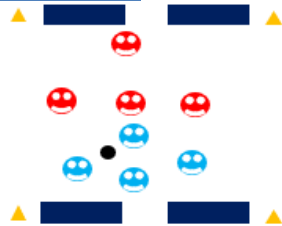
Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

De aanvaller probeert langs de verdediger te gaan en schiet daarna op doel. De aanvaller wordt verdediger en op dat moment start de tweede groep. Hier probeert ook de aanvaller langs de verdediger te komen.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren om niet stil te staan.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Maak een mooie actie.

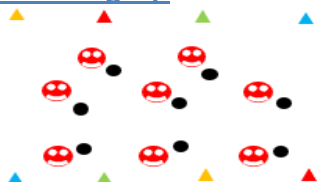
Partijvorm**Veldafmeting:** 40m x 30m per veld**Materialen:**

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

3.2 Training 2**Warming-Up****Veldafmeting:** 20m x 14m per veld**Materialen:**

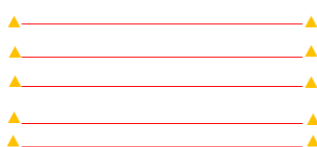
- 8 pionnen (4 verschillende kleuren)
- 10 ballen

Iedere speler heeft een bal bij deze warming-up. De spelers dribbelen door het rechthoek, de trainer roept een kleur en de spelers sprinten naar de kleur die de trainer roept. Vervolgens gaan ze weer verder met dribbelen. Er kan ook gekozen worden om bij de verschillende kleuren een kap beweging te maken.

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**Veldafmeting:** 20m x 15m per veld**Materialen:**

- 10 pionnen
- 10 ballen

Iedere speler heeft een bal. De spelers dribbelen op het teken van de trainer naar de desbetreffende lijn (lijn 1 t/m 5).

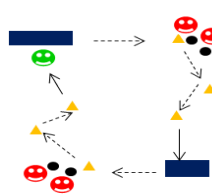
Coach momenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.
- Strak inspelen.

Variant: dribbelen met het chocolade been.

Variant: afvalrace. Degene die als laatste is, valt af en gaat verder met dribbel op de plaats.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 10m

Materialen:

- 12 pionnen
- 12 ballen
- 1 pupillendoel, 1 mini doel

De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper. Spelers van beide groepen dribbelen naar de eerste pion en kappen hier de bal. Vervolgens gaan ze naar de volgende pion en kappen hier ook. Hierna ronden zij af op doel. Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten (stroomvorm).

Coachmomenten:

- Doe de handeling bij desbetreffende pion goed.
- Houd de bal kort bij je.
- Zorg dat de oefening niet te lastig word dus niet te grote afstanden.
- Blijf stimulerend/motiverend.

Variant: voeg een wedstrijdelement toe of laat de spelers alles met het chocoladebeen doen.

Partijvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 3x2 hesjes
- 3 pupillendoelen

Drie partijen verdedigen hun doel. Alle partijen kunnen elkaar aanvallen. Het ontstaan van een overtal wordt hier gecreëerd waarbij het belangrijk is om de ruimte te zoeken.

Coachmomenten:

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

3.3 Training 3

Warming-Up



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 4 mini doelen

Iedere speler heeft een bal bij deze warming-up. De spelers dribbelen door het rechthoek, de trainer roept de spelers sprinten met bal naar het doel en scoren. Vervolgens gaan ze verder met dribbelen.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 12 pionnen
- 10 ballen

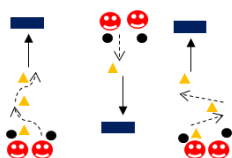
In het veld staan drie vierkanten. Iedere speler heeft een bal, behalve de twee afpakkers. Het is de bedoeling dat de spelers met bal van vierkant oversteken naar een ander vierkant. In de vierkanten zijn de spelers veilig. Als je bal is afgepakt dan ga je helpen met afpakken.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren om niet stil te staan.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been.

Afrondvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 7 pionnen
- 10 ballen

Er zijn drie groepen die elk beginnen bij een eigen oefening. Als je hebt geschoten pak je het volgende parcours. De eerste is een slomparcours, bij het tweede parcours maak je een actie bij de pion en schiet je daarna op doel en het laatste parcours is een zigzagparcours.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Houdt de bal dicht bij je voet/kijk over de bal heen

Variant: Schieten met je chocoladebeen.

Partijvorm (1:1 lijnvoetbal)



Veldafmeting: 10m x 5m per veld

Materialen:



- 10 pionnen
- 1 bal per veld

Zoveel mogelijk duels uitvechten, maak mooie acties. Wissel na elke minuut van tegenstander, als je wint ga je een veld richting het “winnaarsvak” en de verliezer gaat een veldje terug. Werk met veld 1 t/m veld 4. Veld 1 de beste spelers en veld 4 de minste spelers.

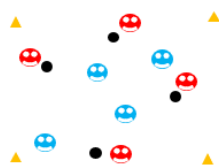
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: de bal moet over de lijn stilliggen.

3.4 Training 4

Warming-Up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

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 de spelers van rol.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant: Dribbelen met je chocoladebeen.

Spelvorm (overloopspel)



Doel: Baas over de bal worden

Veldafmeting: 20m x 12m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

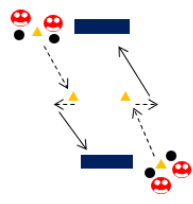
Alle spelers, behalve de afpakker, hebben bij deze spelvorm een bal. De spelers met bal starten allen op de zijlijn van het vierkant. Op het teken van de trainer proberen de spelers over te steken. De afpakker probeert dit echter te voorkomen. Wordt de bal afgepakt dan gaat de speler de afpakker helpen. Is iedereen overgestoken (of de bal kwijt) dan begint de volgende ronde. Degene die overblijven proberen dan weer naar de overkant over te steken, net zolang totdat iedereen af is.

Coachmomenten:

- Iedereen blijft dribbelen, ook als iemand niet achter deze speler aanzit.
- Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren
- Bal kort aan de voet houden, ogen vooruit

- Laat de spelers trucjes gebruiken
- Gebruik zo veel mogelijk vaardigheden

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

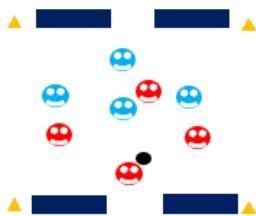
De spelers van de twee groepen starten tegelijkertijd met een dribbel naar de pionnen en leggen vervolgens de bal klaar om op doel te schieten. Spelers moeten hierbij zoveel mogelijk in de hoeken proberen te schieten.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- 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



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 minidoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden en er kan gescoord worden door de twee doelen aan de buitenkant.

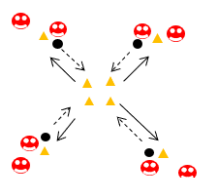
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: scoren met chocolade been of uit een voorzet geeft dubbele punten.

3.5 Training 5

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

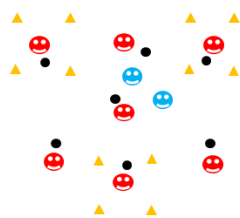
Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion terug naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 12 pionnen
- 10 ballen

In het veld staan drie vierkanten. Iedere speler heeft een bal, behalve de twee afpakkers. Het is de bedoeling dat de spelers met bal van vierkant oversteken naar een ander vierkant. In de vierkanten zijn de spelers veilig. Als je bal is afgepakt dan ga je helpen met afpakken.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren om niet stil te staan.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

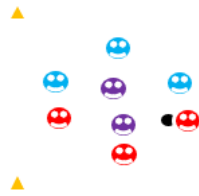
De aanvaller probeert langs de verdediger te gaan en schiet daarna op doel. De aanvaller wordt verdediger en op dat moment start de tweede groep. Hier probeert ook de aanvaller langs de verdediger te komen.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren om niet stil te staan.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Maak een mooie actie.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Partijvorm



Veldafmeting: 15m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (3 blauw, 3 rood, 2 paars)

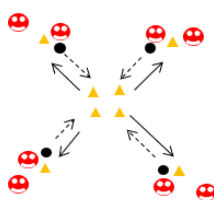
Bij deze oefening wordt een overtalsituatie gecreëerd. De kameleons (paars) zijn bij de balbezittende partij. Je kan scoren door de bal over de lijn van de tegenstander te dribbelen.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

3.6 Training 6

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion terug naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant 1: schieten/actie met het chocolade been.

Variant 2: In plaats van te schieten naar je eigen pion, schieten naar de pion tegenover je (let op botsingen).

Spelvorm



Veldafmeting: 30m x 15m

Materialen:

- 10 pionnen
- 1 bal per veld

Er staat een verdediger in het midden. De 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. Na een minuut wordt er gewisseld van tegenstander.

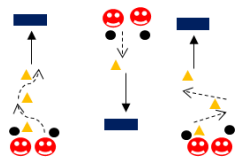
Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 7 pionnen
- 10 ballen

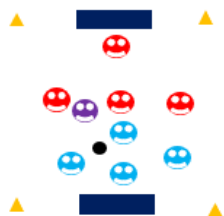
Er zijn drie groepen die elk beginnen bij een eigen oefening. Als je hebt geschoten pak je het volgende parcours. De eerste is een slalomparcours, bij het tweede parcours maak je een actie bij de pion en schiet je daarna op doel en het laatste parcours is een zigzagparcours.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Houdt de bal dicht bij je voet/kijk over de bal heen.

Variant: Schieten met je chocoladebeen.

Partijvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

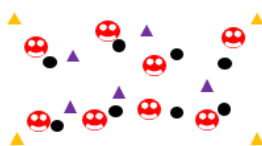
Bij deze partijvorm wordt er gespeeld met een kameleon. De kameleon is bij de partij in balbezit.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Veel schieten indien mogelijk.
- Zoek de ruimte als het vol is.

3.7 Training 7

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

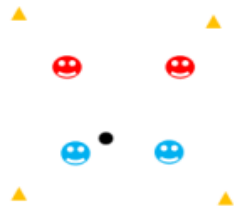
- 9 pionnen
- 10 ballen

Alle spelers hebben een bal. De spelers dribbelen door het vierkant heen en proberen de pionnen (paars) te ontwijken. Tegelijkertijd maken de spelers acties. Raak je een pionnetje dan heb je een strafpunt. Belangrijk bij deze oefening is dat de kinderen altijd blijven dribbelen en niet stil gaan staan.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ hoofd omhoog/strak inspelen

Variant: dribbelen/handelingen met chocolade been.

Spelvorm

Veldafmeting: 14m x 10m (2 tegen 2) en 16m x 12m (3 tegen 3)

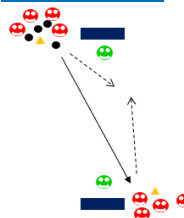
Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

We sluiten de training af met een partijvorm. In deze partijvorm wordt er 2:2 of 3:3 gespeeld. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Afrondvorm

Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

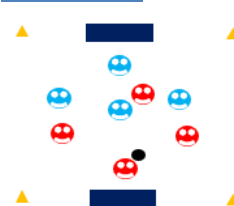
- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

De verdediger speelt de aanvaller in de voeten. De aanvaller maakt een actie en scoort. Als het mislukt kan de verdediger scoren. Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde.

Coachmomenten:

- 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

Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden.

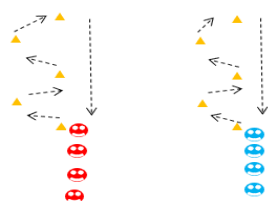
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: scoren met chocolade been of uit een voorzet geeft dubbele punten.

3.8 Training 8

Warming-Up



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

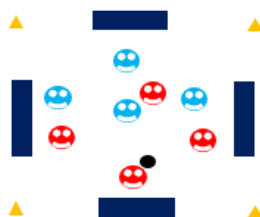
De estafette slalom. Elke groep heeft een eigen slalom parcours waardoor gedribbeld moet worden met de bal. Als de speler voor jou weer terug is bij de beginpion dan mag je starten.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been en/of een schot naar de volgende speler toevoegen.

Spelvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 10 ballen
- 4 mini doelen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van een andere kleur)

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.

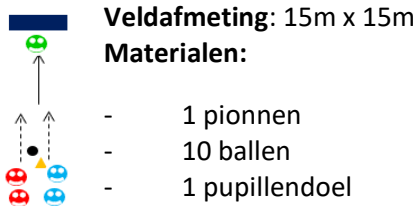
Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man

Variant 1: Trainer kan de bal hoog spelen.

Variant 2: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.

Afrondvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 1 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

De trainer (staat bij de pion) speelt de bal in. Een speler van rood en een speler van blauw strijden om de bal en proberen te scoren. Als het duel te lang duurt aangeven dat het nog een paar seconde duurt om rijvorming te voorkomen.

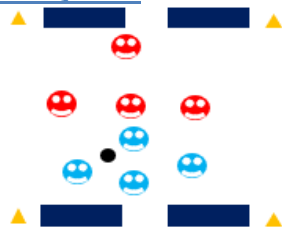
Coachmomenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Maak een mooie kapbeweging of handeling.
- Snel scoren als de kans er is.

Variant 1: Trainer speelt de bal hoog

Variant 2: 2x2 spelen

Partijvorm



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 pupillendoelen

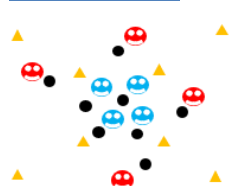
Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

3.9 Training 9

Warming-Up



Veldafmeting: 25m x 25m

Materialen:

- 8 pionnen per veld
- 8 ballen

Deze oefening is bedoeld voor het verbeteren van de dribbel-vaardigheid. 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)

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Bal strak inspelen.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Spelvorm

Veldafmeting: 25m x 10 a 15m

Materialen:

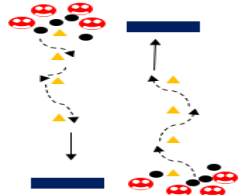
- 8 pionnen per veld
- 6 ballen

Deze oefening verbetert het dribbelen met weerstand. De spelers dribbelen van A naar C of van C naar A. Als de bal wordt afgepakt door de verdediger, word hun functie omgewisseld.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Afrondvorm

Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

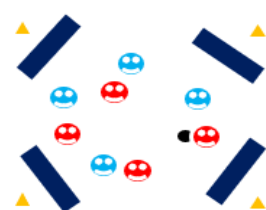
- 14 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

Maak twee groepen. Via een slalom ronden de spelers af op doel. Wie scoort 1 punt. Wie een van de pionnen (3 totaal) in het doel omschiet 2 extra punten.

Coachmomenten:

- 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

Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

3.10 Training 10

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

Alle spelers hebben bij deze warming-up 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.). Belangrijk bij deze oefening is dat de kinderen altijd blijven dribbelen en niet stil gaan staan.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ hoofd omhoog/strak inspelen

Variant: dribbelen/handelen met chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

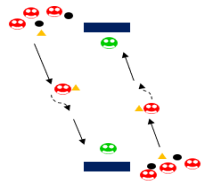
Alle spelers, behalve de afpakker, hebben bij deze spelvorm een bal. De spelers met bal dribbelen in het vierkant en proberen hun bal te beschermen. De afpakker probeert de bal af te pakken en weg te schieten. Als dit gelukt is gaat de speler van wie de bal is afgepakt meehelpen. Belangrijk is dat de spelers niet stilstaan maar in beweging blijven.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: tussen de beginpion en het doel 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

De speler met de bal speelt de spits in op het rechterbeen. De spits draait vervolgens open, dribbelt met de bal en schiet op doel.

Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen.

Variant 1: Opendraaien met buitenkant van de voet

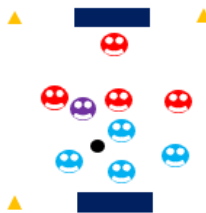
Variant 2: Inspelen kaatsen wegdraaien

Variant 3: Afwerken met chocolade been

Variant 4: Bal door de lucht inspelen

Variant 5: Verdediger achter de opendraaiende speler

Partijvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze partijvorm wordt er gespeeld met een kameleon. De kameleon is bij de partij in balbezit.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Veel schieten indien mogelijk.
- Zoek de ruimte als het vol is.

3.11 Training 11

Warming-Up



Veldafmeting: 25m x 25m

Materialen:

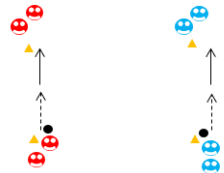
- 8 pionnen per veld
- 8 ballen

Deze oefening is bedoeld voor het verbeteren van de dribbel-vaardigheid. 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).

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Bal strak inspelen.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Spelvorm

Veldafmeting: 10m

Materialen:

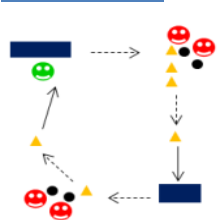
- 4 pionnen
- 4 ballen

De spelers met bal dribbelen en paar stappen en spelen dan de speler aan de overkant in. Vervolgens lopen zij door naar de pion. De spelers die de bal aangespeeld hebben gekregen, dribbelen op hun buurt een paar stappen in en passen naar de speler bij de andere pion, etc.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Doe de oefeningen niet te lang

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Afrondvorm

Veldafmeting: 20m x 10m

Materialen:

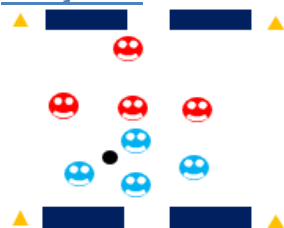
- 6 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel, 1 mini doel

De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper. De speler van groep 1 dribbelt met de bal naar de eerste pion en doet daar een handeling (bijvoorbeeld draaien of een trucje etc.) en schieten vervolgens op doel. De speler van groep 2 slalomt door de pionnen en dribbelt daarna naar de pion om vervolgens een handeling te doen en daarna op doel te schieten. Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten (stroomvorm).

Coachmomenten:

- Doe de handeling bij desbetreffende pion goed.
- Houd de bal kort bij je.
- Zorg dat de oefening niet te lastig word dus niet te grote afstanden.
- Blijf stimulerend/motiverend.

Partijvorm



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 pupillendoelen

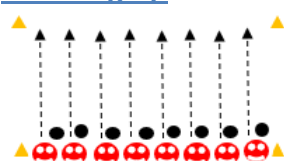
Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt.

Coachmomenten:

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

3.12 Training 12

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 12m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

Iedere speler heeft een bal en begint op de zijlijn. Doordat iedere speler een bal heeft staan de spelers zo min mogelijk stil en hebben ze zoveel mogelijk handelingen met de bal. Op het teken van de coach dribbelen de spelers met de bal naar de andere lijn en dribbelen met de bal terug.

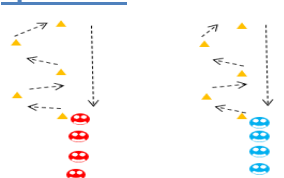
Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Voor de lijn iets afremmen.

Variatie 1: Pass de bal heen en dribbel terug (eventueel ook dubbel of omgedraaide volgorde)

Variatie 2: Alles met chocoladebeen of in wedstrijdvorm.

Spelvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

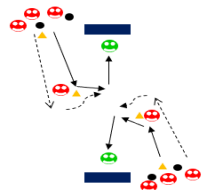
De estafette slalom. Elke groep heeft een eigen slalom parcours waardoor gedribbeld moet worden met de bal. Als de speler voor jou weer terug is bij de beginpion dan mag je starten.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variante: dribbelen/handeling met het chocolade been en/of een schot naar de volgende speler toevoegen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 16m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

Speel de bal in op de speler bij de pion. Loop om deze speler heen. Hij/zij legt hem klaar en jij maakt af. De kaatser haalt de bal. De schieter gaat kaatsen.

Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.

Variante: met chocolade been schieten.

Partijvorm



Veldafmeting: 14m x 10m (2 tegen 2) en 16m x 12m (3 tegen 3)

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- Minimaal 1 bal per veld
- 2 mini doelen (indien niet aanwezig lijnvoetbal)
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze partijvorm wordt er 2:2 of 3:3 gespeeld. Belangrijk bij deze partijvorm is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

3.13 Training 13

Warming-up (dribbelkoning)



Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen

Alle spelers, behalve de afpakkers, hebben bij deze warming-up een bal. De spelers met bal dribbelen in het vierkant en proberen hun bal te beschermen. De afpakkers proberen de bal af te pakken en weg te schieten. Als dit gelukt is dan gaat speler die de bal kwijt is afpakken en de afpakker neemt de bal nu mee en gaat dribbelen. Belangrijk is dat de spelers niet stilstaan maar in beweging blijven.

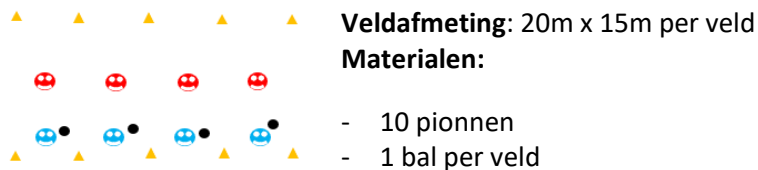
Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.

- Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan.
- Bal kort aan de voet.

Variant: dribbelen met chocoladebeen.

Spelvorm



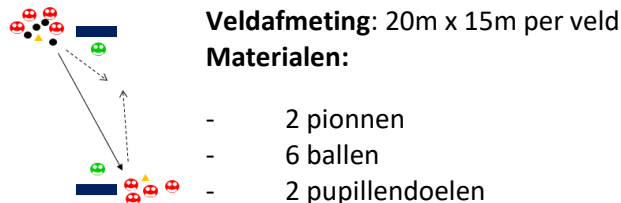
Er staat een verdediger in het midden. De aanvaller komt op hem aflopen en probeert er links of rechts langs te gaan. Als de verdediger hem tegenhoudt wordt hij aanvaller en de aanvaller wordt verdediger.

Coachmomenten:

- 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



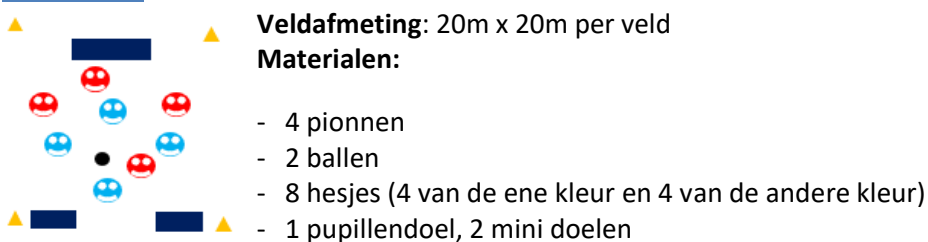
De verdediger speelt de aanvaller in de voeten. De aanvaller maakt een actie en scoort. Als het mislukt kan de verdediger scoren. Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde.

Coachmomenten:

- 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



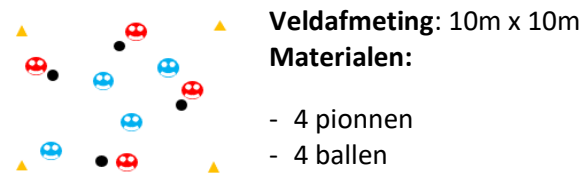
Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

3.14 Training 14

Warming-Up



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.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variante: Dribbelen of inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm



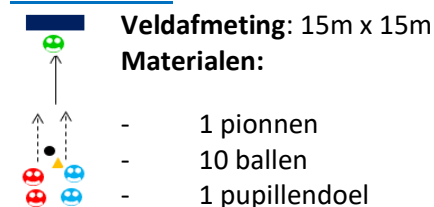
Dit is het mikspel. Maak tweetallen en ga tegenover elkaar staan. Wie door het poortje schiet heeft een punt. Als de bal de paal raakt dan is het geen punt. Gebruik hiervoor grote pionnen.

Coach momenten:

- Standbeen recht naast de bal.
- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Lichaam niet te ver achterover.
- Bal raken met de binnenkant.

Variante: schieten met het chocolade been.

Afrondvorm



De trainer (staat bij de pion) speelt de bal in. Een speler van rood en een speler van blauw strijden om de bal en proberen te scoren. Als het duel te lang duurt aangeven dat het nog een paar seconde duurt om rijvorming te voorkomen.

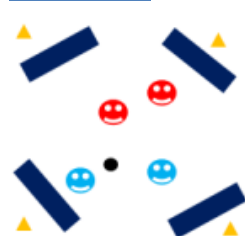
Coachmomenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Maak een mooie kapbeweging of handeling.
- Snel scoren als de kans er is.

Variante 1: Trainer speelt de bal hoog

Variante 2: 2x2 spelen

Partijvorm



Veldafmeting: 14m x 10m (2 tegen 2) en 16m x 12m (3 tegen 3)

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- 4 mini doelen per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

We sluiten de training af met een partijvorm. In deze partijvorm wordt er 2:2 of 3:3 gespeeld. De partijen kunnen scoren door in een van de doelen (indien er niet genoeg doelen zijn kan dit ook met pionnen) te scoren. Belangrijk bij deze partijvorm is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

3.15 Training 15

Warming-Up



Veldafmeting: 25m x 10 a 15m

Materialen:

- 8 pionnen per veld
- 6 ballen

Deze oefening verbetert het dribbelen met weerstand. De spelers dribbelen van A naar C of van C naar A. Als de bal wordt afgepakt door de verdediger, wordt hun functie omgewisseld.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variante: dribbelen/handeling met het chocolade been

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

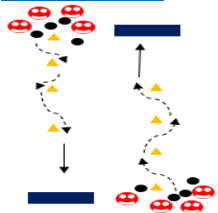
- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 lijnvoetbal gespeeld. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 14 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

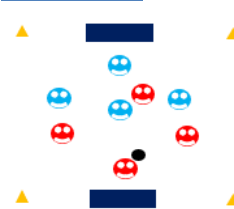
Maak twee groepen. Via een slalom rondt de spelers af op doel. Wie scoort 1 punt. Wie een van de pionnen (3 totaal per doel) in het doel omschiet 2 extra punten.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden.

Coachmomenten:

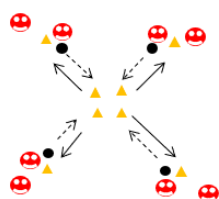
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: scoren met chocolade been of uit een voorzet geeft dubbele punten.

Trainingsprogramma jeugd onder 11

4.1 Training 1

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

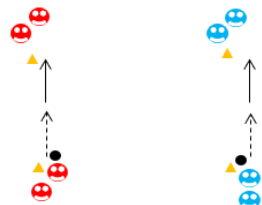
Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion terug naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

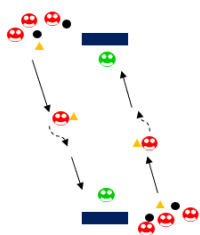
De spelers met bal dribbelen en paar stappen en spelen dan de speler aan de overkant in. Vervolgens lopen zij door naar de pion. De spelers die de bal aangespeeld hebben gekregen, dribbelen op hun buurt een paar stappen in en passen naar de speler bij de andere pion, etc.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Doe de oefeningen niet te lang

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Afrondvorm



Veldafmeting: tussen de beginpion en het doel 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

De speler met de bal speelt de spits in op het rechterbeen. De spits draait vervolgens open, dribbelt met de bal en schiet op doel.

Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen.

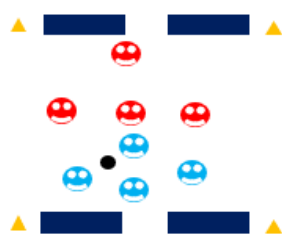
Variant 1: Opendraaien met buitenkant van de voet

Variant 2: Inspelen kaatsen wegdraaien

Variant 3: Afwerken met chocolade been

Variant 4: Bal door de lucht inspelen

Partijvorm



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 pupillendoelen

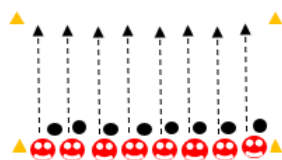
Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

4.2 Training 2

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 12m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

Iedere speler heeft een bal en begint op de zijlijn. Doordat iedere speler een bal heeft staan de spelers zo min mogelijk stil en hebben ze zoveel mogelijk handelingen met de bal. Op het teken van de coach dribbelen de spelers met de bal naar de andere lijn en dribbelen met de bal terug.

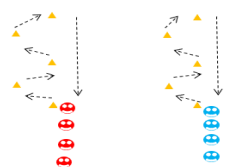
Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Voor de lijn iets afremmen.

Variatie 1: Pass de bal heen en dribbel terug (eventueel ook dubbel of omgedraaide volgorde)

Variatie 2: Alles met chocoladebeen.

Spelvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

De estafette slalom. Elke groep heeft een eigen slalom parcours waardoor gedribbeld moet worden met de bal. In eerste instantie begint iedereen met een bal. De spelers dribbelen door de slalom en oefenen met hun goede been en chocolade been. Als dit goed gaat dan de wedstrijdvorm toepassen: Als de speler voor jou weer terug is bij de beginpion dan mag je starten.

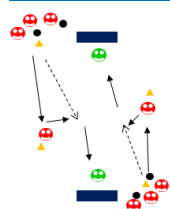
Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variante 1: dribbelen/handeling met het chocolade been en/of een schot naar de volgende speler toevoegen.

Variante 2: acties maken bij de pionnen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

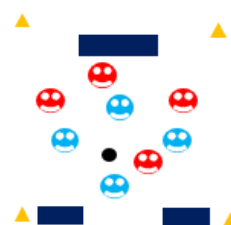
De spelers spelen de kaatser in en lopen zelf door. De kaatser kaatst en de speler rond af op doel. De kaatser haalt de bal en de speler wordt kaatser.

Coachmomenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Scoor in 1x zonder aan te nemen.

Variatie: schiet met je chocoladebeen.

Partijvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen

Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

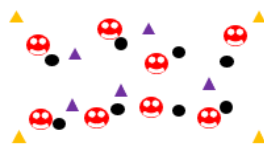
Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.

- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

4.3 Training 3

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 9 pionnen
- 10 ballen

Alle spelers hebben een bal. De spelers dribbelen door het vierkant heen en proberen de pionnen (paars) te ontwijken. Tegelijkertijd maken de spelers acties. Raak je een pionnetje dan heb je een strafpunt. Belangrijk bij deze oefening is dat de kinderen altijd blijven dribbelen en niet stil gaan staan.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ hoofd omhoog/strak inspelen

Variant: dribbelen/handelingen met chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

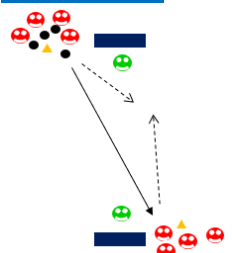
- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 lijnvoetbal gespeeld. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

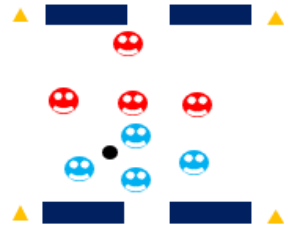
- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

De verdediger speelt de aanvaller in de voeten. De aanvaller maakt een actie en scoort. Als het mislukt kan de verdediger scoren. Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde.

Coachmomenten:

- 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

Veldafmeting: 40m x 30m per veld

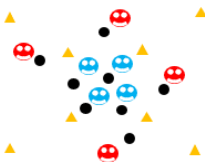
Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt.

Coachmomenten:

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

4.4 Training 4**Warming-Up**

Veldafmeting: 25m x 25m

Materialen:

- 8 pionnen per veld
- 8 ballen

Deze oefening is bedoeld voor het verbeteren van de dribbel-vaardigheid. 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)

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Bal strak inspelen.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Spelvorm

Veldafmeting: 30m x 15m

Materialen:

- 10 pionnen
- 1 bal per veld

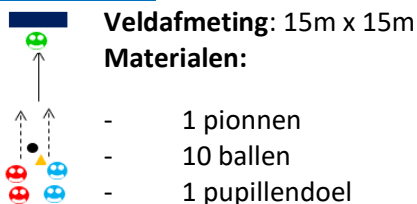
Er staat een verdediger in het midden. De Aanvaller komt op hem aflopen en probeert er links of rechts langs te gaan. Als de verdediger hem tegenhoudt wordt hij aanvaller en de aanvaller wordt verdediger. Na een minuut wordt er gewisseld van tegenstander.

Coachmomenten:

- 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



De trainer (staat bij de pion) speelt de bal in. Een speler van rood en een speler van blauw strijden om de bal en proberen te scoren. Als het duel te lang duurt aangeven dat het nog een paar seconde duurt om rijvorming te voorkomen.

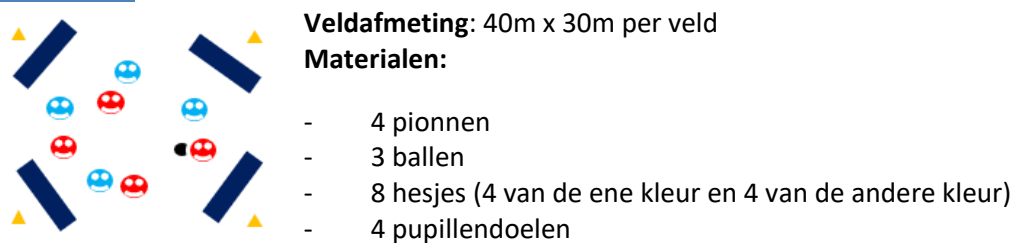
Coachmomenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Maak een mooie kapbeweging of handeling.
- Snel scoren als de kans er is.

Variant 1: Trainer speelt de bal hoog

Variant 2: 2x2 spelen

Partijvorm



Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

4.5 Training 5

Warming-Up



Veldafmeting: 25m x 10 a 15m

Materialen:

- 8 pionnen per veld
- 6 ballen

Deze oefening verbetert het dribbelen met weerstand. De spelers dribbelen van A naar C of van C naar A. Als de bal wordt afgepakt door de verdediger, word hun functie omgewisseld.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Spelvorm



Veldafmeting: 20m x 12m

Materialen:

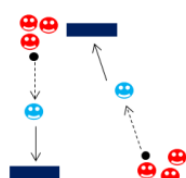
- 10 pionnen
- 1 bal per veld

In deze spelvorm wordt 1:1 gespeeld. Blauw begint met de bal en probeert over de lijn van rood heen te dribbelen. Schakel om als je de bal verliest.

Coachmomenten:

- Omschakelen is belangrijk. Van aanval naar verdediging en andersom.
- Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren
- Bal kort aan de voet houden, ogen vooruit

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

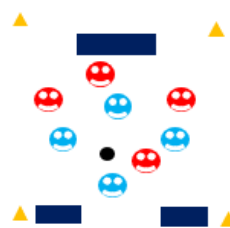
De aanvaller dribbelt met de bal en probeert de verdediger te passeren. De aanvaller maakt een actie en scoort. Als je hebt verdedigd ga je aanvallen (pakt bal en sluit aan in de rij) en de aanvaller wordt verdediger.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen

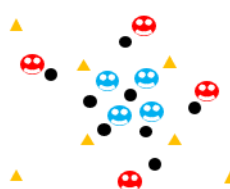
Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

4.6 Training 6

Warming-Up



Veldafmeting: 25m x 25m

Materialen:

- 8 pionnen per veld
- 8 ballen

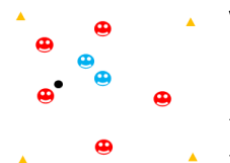
Deze oefening is bedoeld voor het verbeteren van de dribbel-vaardigheid. Maak een klein en een groter vierkant. Op een bepaald teken gaan ze van het ene naar het andere vierkant dribbelen. Maak er een wedstrijd van: Om de hoek pionnen lopen of mensen zonder bal in het grote vierkant plaatsen (verdedigers)

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Bal strak inspelen.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolate been

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

Positiespel 5:2 (afhankelijk van het aantal spelers kan ook 5:3 / 6:4). De twee verdedigers in het midden proberen de bal af te pakken. Wissel dit steeds af. Bedoeling is dat het vijftal door het vierkant heen beweegt en niet op dezelfde plek blijft staan.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variante: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm

Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

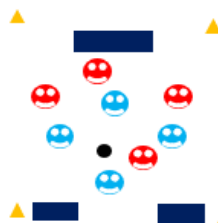
- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

De verdediger speelt de aanvallers in de voeten. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan heeft de verdediger een punt. Na 2 minuten wisselen van verdediger. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de man voor je als verdediger zijnde.

Variante: met chocolade been schieten/handeling.

Partijvorm

Veldafmeting: 20m x 20m per veld

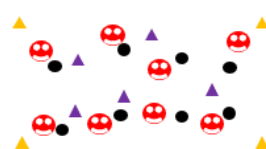
Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen

Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

4.7 Training 7**Warming-up**

Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 9 pionnen
- 10 ballen

Alle spelers hebben een bal. De spelers dribbelen door het vierkant heen en proberen de blauwe pionnen te ontwijken. Tegelijkertijd maken de spelers acties. Raak je een blauw pionnetje dan heb je een strafpunt. Belangrijk bij deze oefening is dat de kinderen altijd blijven dribbelen en niet stil gaan staan.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ hoofd omhoog/strak inspelen

Variant: dribbelen/handelingen met chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

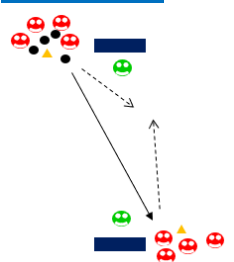
- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 lijnvoetbal gespeeld. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

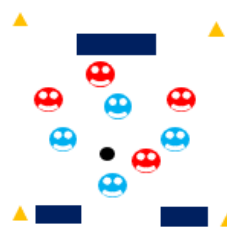
De verdediger speelt de aanvaller in de voeten. De aanvaller maakt een actie en scoort. Als het mislukt kan de verdediger scoren. Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen

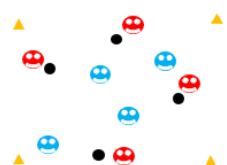
Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

4.8 Training 8

Warming-Up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

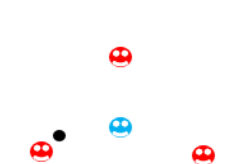
Maak tweetallen. Een van het tweetal heeft een bal en dribbelt door het vak. De ander probeert hem te volgen. Na een tijd geeft de trainer een sein. De speler met bal, moet de bal nu afschermen. Als hij wordt afgepakt wisselen de spelers van rol.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variante: Dribbelen met je chocoladebeen.

Spelvorm (rondo)



Veldafmeting: 7m x 7m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

Drie staan er aan de zijkant. Een verdediger 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. Let er wel op dat de drie met bal door het vierkant heen bewegen dus niet stil blijven staan!

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

De verdediger speelt de aanvallers in de voeten. De aanvallers maken met zijn tweeën een actie en scoren. Als het mislukt dan heeft de verdediger een punt. Na 2 minuten wisselen van verdediger. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de man voor je als verdediger zijnde.

Variant 1: met chocolade been schieten/handeling.

Variant 2: verdediger erbij dus 2 tegen 2.

Partijvorm



Veldafmeting: 20m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel en 2 kleine doelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 4 tegen 5 waarbij de 5e man als keeper fungeert op het grote doel. Speler van balbezittende partij mag in gele zone, maar mag hier niet langer dan 5 seconden zijn. Dus snel handelen is belangrijk.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en score.
- Speel met elkaar.

4.9 Training 9

Warming-up



Veldafmeting: 14m x 10m (2 tegen 2)

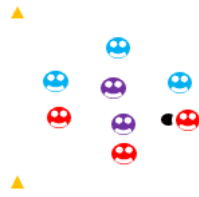
Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze partijvorm wordt er 2:2. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

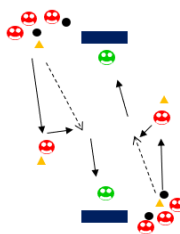
Spelvorm**Veldafmeting:** 15m x 20m**Materialen:**

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (3 blauw, 3 rood, 2 paars)

Bij deze oefening wordt een overtalsituatie gecreëerd. De kameleons (paars) zijn bij de balbezittende partij. Je kan scoren door de bal over de lijn van de tegenstander te dribbelen.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

Afrondvorm**Veldafmeting:** 15m x 15m**Materialen:**

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

De spelers spelen de kaatser in en lopen zelf door. De kaatser kaatst en de speler rond af op doel. De kaatser haalt de bal en de speler wordt kaatser.

Coachmomenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Scoor in 1x zonder aan te nemen.

Variatie: schiet met je chocoladebeen.

Partijvorm**Veldafmeting:** 20m x 20m per veld**Materialen:**

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel

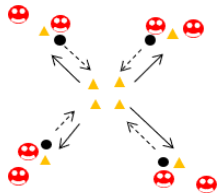
Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De aanvallende partij probeert op het grote doel te scoren. Als de verdedigende partij de bal onderschept dan kunnen zij scoren door over de lijn van de aanvallers te dribbelen.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

4.10 Training 10

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion terug naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:



- 4 pionnen per veld
- 4 ballen
- 3 mini doelen per veld (eventueel kunnen pionnen ook)

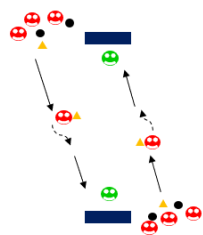
De verdediger schiet de bal naar de aanvallers. De aanvallers maken een actie en scoren in een van de twee doelen. Als de verdediger de bal afpakt kan hij scoren op doel.

Coachmomenten:

- 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.

Variant: met chocolade been schieten/handeling.

Afrondvorm



Veldafmeting: tussen de beginpion en het doel 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

De speler met de bal speelt de spits in op het rechterbeen. De spits draait vervolgens open, dribbelt met de bal en schiet op doel.

Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen.

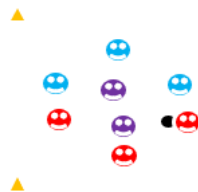
Variant 1: Opendraaien met buitenkant van de voet

Variant 2: Inspelen kaatsen wegdraaien

Variant 3: Afwerken met chocolade been

Variant 4: Bal door de lucht inspelen

Partijvorm



Veldafmeting: 15m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (3 blauw, 3 rood, 2 paars)

Bij deze oefening wordt een overtalsituatie gecreëerd. De kameleons (paars) zijn bij de balbezittende partij. Je kan scoren door de bal over de lijn van de tegenstander te dribbelen.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

Variant: Je kan de kameleons toevoegen aan een team zodat er geen overtal situatie meer ontstaat.

4.11 Training 11

Warming-Up



Veldafmeting: 12m x 12m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

De spelers met bal dribbelen in het vierkant. De trainer geeft verschillende opdrachten aan de spelers om de basistechnieken goed onder de knie te krijgen.

Denk hierbij aan de volgende opdrachten:

- De bal meenemen met alleen de buitenkant of alleen de binnenkant
- Dribbelen met alleen rechts of alleen links
- Op het teken van de trainer omdraaien met behulp van de onderkant schoen / binnenkant / buitenkant
- Op de plaats bal aantikken met de voetzolen, afwisselend gebruik van linker en rechtervoet
- De bal onder de voetzool meenemen, zowel links als rechts oefenen
- De Schaar- beweging
- De Zidane
- De bal laten liggen en van een andere speler de bal overnemen.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Technische uitvoering van de oefeningen
- Laat beide benen gebruiken
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Doe de oefeningen niet te lang
- Kinderen het zelf voor laten doen

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen

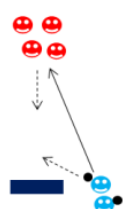
Alle spelers, behalve de afpakkers, hebben bij deze warming-up een bal. De spelers met bal dribbelen in het vierkant en proberen hun bal te beschermen. De afpakkers proberen de bal af te pakken en weg te schieten. Als dit gelukt is dan gaat speler die de bal kwijt is afpakken en de afpakker neemt de bal nu mee en gaat dribbelen. Belangrijk is dat de spelers niet stilstaan maar in beweging blijven.

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan.
- Bal kort aan de voet.

Variante: dribbelen met chocoladebeem.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel

De verdediger speelt de aanvallers in de voeten. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan heeft de verdediger een punt. Na 2 minuten wisselen van verdediger. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

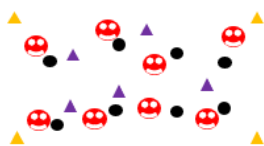
Bij deze partijvorm wordt er gespeeld met een kameleon. De kameleon is bij de partij in balbezit.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Veel schieten indien mogelijk.
- Zoek de ruimte als het vol is.

4.12 Training 12

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 9 pionnen
- 10 ballen

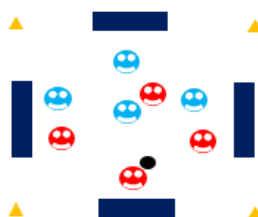
Alle spelers hebben een bal. De spelers dribbelen door het vierkant heen en proberen de pionnen (paars) te ontwijken. Tegelijkertijd maken de spelers acties. Raak je een pionnetje dan heb je een strafpunt. Belangrijk bij deze oefening is dat de kinderen altijd blijven dribbelen en niet stil staan.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ hoofd omhoog/strak inspelen

Variant: dribbelen/handelingen met chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 10 ballen
- 4 mini doelen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van een andere kleur)

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.

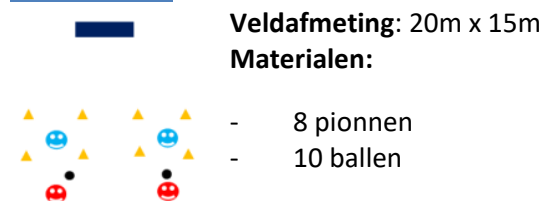
Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man

Variant 1: Trainer kan de bal hoog spelen.

Variant 2: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.

Afrondvorm



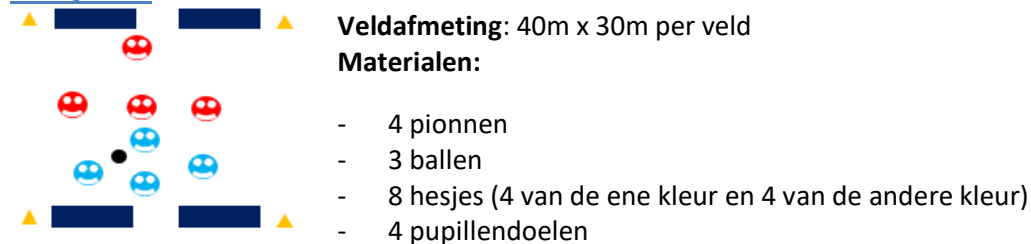
De aanvaller probeert langs de verdediger te gaan en schiet daarna op doel. De aanvaller wordt verdediger en op dat moment start de tweede groep. Hier probeert ook de aanvaller langs de verdediger te komen.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren om niet stil te staan.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Maak een mooie actie.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolate been

Partijvorm



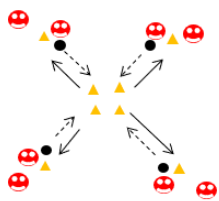
Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

4.13 Training 13

Warming- up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion terug naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

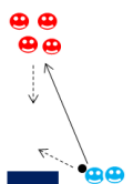
Positiespel 5:2 (afhankelijk van het aantal spelers kan ook 5:3 / 6:4). De twee verdedigers in het midden proberen de bal af te pakken. Wissel dit steeds af. Bedoeling is dat het vijftal door het vierkant heen beweegt en niet op dezelfde plek blijft staan.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel

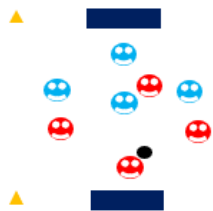
De verdediger speelt de aanvallers in de voeten en gaat samen met een andere verdediger verdedigen. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan hebben de verdedigers een punt. De aanvallers worden verdedigers en de verdedigers sluiten bij de aanvallers achteraan. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de man voor je als verdediger zijnde.

Variante: met chocolade been schieten/handeling.

Partijvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden.

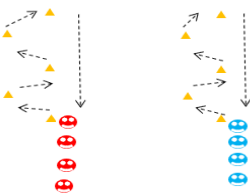
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren 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 geeft dubbele punten.

4.14 Training 14

Warming-Up



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

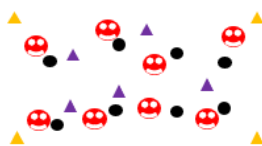
De estafette slalom. Elke groep heeft een eigen slalom parcours waardoor gedribbeld moet worden met de bal. Als de speler voor jou weer terug is bij de beginpion dan mag je starten.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variante: dribbelen/handeling met het chocolade been en/of een schot naar de volgende speler toevoegen.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 9 pionnen
- 10 ballen

Alle spelers hebben een bal. De spelers dribbelen door het vierkant heen en proberen de pionnen (paars) te ontwijken. Tegelijkertijd maken de spelers acties. Raak je een pionnetje dan heb je een strafpunt. Belangrijk bij deze oefening is dat de kinderen altijd blijven dribbelen en niet stil gaan staan.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ hoofd omhoog/strak inspelen

Variant 1: dribbelen/handelingen met chocolade been.

Variant 2: positiespel met hetzelfde veld. Als de pion geraakt wordt is het punt voor de tegenpartij.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

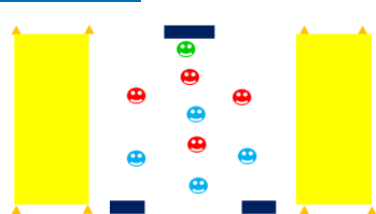
- 4 pionnen
- 2 ballen
- 3x2 hesjes
- 3 pupillendoelen

Drie partijen verdedigen hun doel. Alle partijen kunnen elkaar aanvallen. Het ontstaan van een overtal wordt hier gecreëerd waarbij het belangrijk is om de ruimte te zoeken.

Coachmomenten:

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

Partijvorm



Veldafmeting: 20m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel en 2 kleine doelen

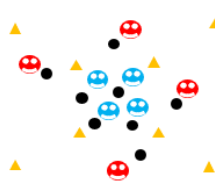
Partijvorm met 4:4 + keeper. Speler van de balbezittende partij mag in gele zone, maar mag hier niet langer dan 5 seconden zijn. Dus snel handelen is belangrijk.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.

4.15 Training 15

Warming-Up



Veldafmeting: 25m x 25m

Materialen:

- 8 pionnen per veld
- 8 ballen

Deze oefening is bedoeld voor het verbeteren van de 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).

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

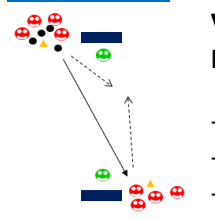
Positiespel 5:2 (afhankelijk van het aantal spelers kan ook 5:3 / 6:4). De twee verdedigers in het midden proberen de bal af te pakken. Wissel dit steeds af. Bedoeling is dat het vijftal door het vierkant heen beweegt en niet op dezelfde plek blijft staan.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

De verdediger speelt de aanvaller in de voeten. De aanvaller maakt een actie en scoort. Als het mislukt kan de verdediger scoren. Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde.

Coachmomenten:

- 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



▲ **Veldafmeting:** 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Gebruik de ruimte in deze partijvorm. Het veld moet groot gehouden worden.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Trainingsprogramma jeugd onder 12

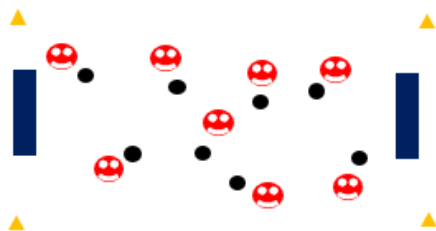
5.1 Training 1

Warming-up

Veldafmeting: 20m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 bal per veld
- 2 mini doelen



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. Belangrijk is dat de spelers niet stil staan, ze moeten altijd blijven dribbelen.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.

Variante: dribbelen/schieten met chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

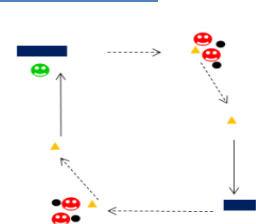
Positiespel 4:2 (afhankelijk van het aantal spelers kan ook 4:3 / 5:4). De twee verdedigers in het midden proberen de bal af te pakken. Wissel dit steeds af. Bedoeling is dat het viertal door het vierkant heen beweegt en niet op dezelfde plek blijft staan.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variante: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 8 ballen
- 1 pupillendoel, 1 mini doel

De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper. Beide groepen dribbelen met de bal naar de eerste pion. Bij de eerste pion doen de spelers een handeling (bijvoorbeeld draaien of een trucje etc.) en schieten vervolgens op doel. De ene groep begint dus met het afronden bij de keeper en de andere groep begint met het afronden op het mini doel

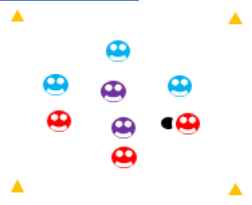
(mikken zonder keeper). Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten (stroomvorm).

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 15m x 20m
Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (3 blauw, 3 rood, 2 paars)

Bij deze oefening wordt een overtalsituatie gecreëerd. De kameleons (paars) zijn bij de balbezittende partij. Je kan scoren door de bal over de lijn van de tegenstander te dribbelen.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

5.2 Training 2

Warming-up



Veldafmeting: 20m x 12m
Materialen:

- 10 pionnen
- 1 bal per veld

In deze spelvorm wordt 1:1 gespeeld. Blauw begint met de bal en probeert over de lijn van rood heen te dribbelen. Schakel om als je de bal verliest.

Coachmomenten:

- Omschakelen is belangrijk. Van aanval naar verdediging en andersom.
- Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren
- Bal kort aan de voet houden, ogen vooruit

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld
Materialen:

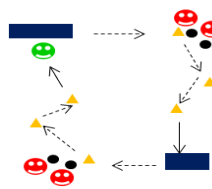
- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

Positiespel 5:2 (afhankelijk van het aantal spelers kan ook 5:3 / 6:4). De twee verdedigers in het midden proberen de bal af te pakken. Wissel dit steeds af. Bedoeling is dat het vijftal door het vierkant heen beweegt en niet op dezelfde plek blijft staan.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm

Veldafmeting: 20m x 10m

Materialen:

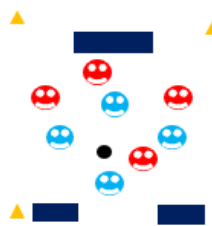
- 12 pionnen
- 12 ballen
- 1 pupillendoel, 1 mini doel

De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper. Spelers van beide groepen dribbelen naar de eerste pion en kappen hier de bal. Vervolgens gaan ze naar de volgende pion en kappen hier ook. Hierna ronden zij af op doel. Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten (stroomvorm).

Coachmomenten:

- Doe de handeling bij desbetreffende pion goed.
- Houd de bal kort bij je.
- Zorg dat de oefening niet te lastig word dus niet te grote afstanden.
- Blijf stimulerend/motiverend.

Variatie: voeg een wedstrijdelement toe of laat de spelers alles met het chocoladebeen doen.

Partijvorm

Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen

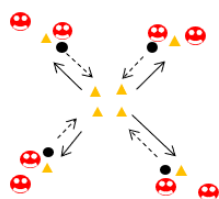
Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

5.3 Training 3

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

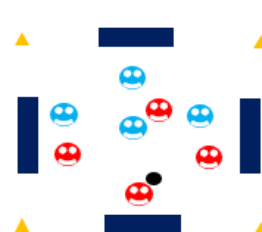
Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion terug naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 10 ballen
- 4 mini doelen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van een andere kleur)

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.

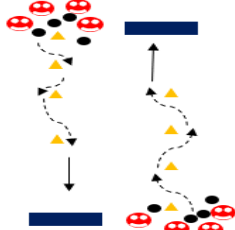
Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man

Variant 1: Trainer kan de bal hoog spelen.

Variant 2: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 14 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

Maak twee groepen. Via een slalom rond de spelers af op doel. Wie scoort 1 punt. Wie een van de pionnen (3 totaal) in het doel omschiet 2 extra punten.

Coachmomenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.

Variante 1: met chocolade been schieten/handeling.

Variante 2: toevoegen van een keeper op doel waardoor de 1:1 met de keeper ontstaat.

Partijvorm

Veldafmeting: 14m x 10m (2 tegen 2) en 16m x 12m (3 tegen 3)

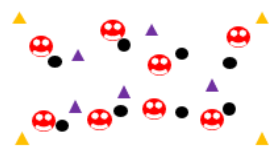
Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- 4 mini doelen per veld
- Heses zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze partijvorm wordt er 2:2 of 3:3 gespeeld. De partijen kunnen scoren door in een van de doelen (indien er niet genoeg doelen zijn kan dit ook met pionnen) te scoren. Belangrijk bij deze partijvorm is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

5.4 Training 4**Warming-up**

Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

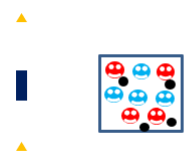
- 9 pionnen
- 10 ballen

Alle spelers hebben een bal. De spelers dribbelen door het vierkant heen en proberen de blauwe pionnen te ontwijken. Tegelijkertijd maken de spelers acties. Raak je een blauw pionnetje dan heb je een strafpunt. Belangrijk bij deze oefening is dat de kinderen altijd blijven dribbelen en niet stil staan.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ hoofd omhoog/strak inspelen

Variante: dribbelen/handelingen met chocolade been.

Spelvorm

Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 bal per veld
- 2 mini doelen

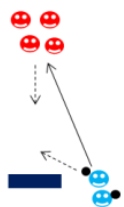
Maak twee tallen. Spelers dribbelen allemaal met bal. Als er een naam wordt genoemd rent de speler zo snel mogelijk naar een doel. Zijn maatje probeert de bal af te pakken.

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.

Variante: dribbelen/schieten met chocolade been.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel

De verdediger speelt de aanvallers in de voeten. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan heeft de verdediger een punt. Na 2 minuten wisselen van verdediger. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de man voor je als verdediger zijnde.

Variante: met chocolade been schieten/handeling.

Partijvorm



Veldafmeting: 20m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel en 2 kleine doelen

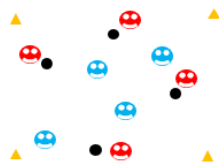
Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 4 tegen 5 waarbij de 5e man als keeper fungeert op het grote doel. Speler van balbezittende partij mag in gele zone, maar mag hier niet langer dan 5 seconden zijn. Dus snel handelen is belangrijk.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

5.5 Training 5

Warming-Up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

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 de spelers van rol.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant: Dribbelen met je chocoladebeen.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

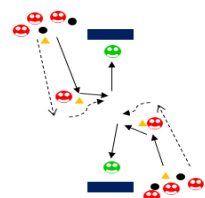
- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 lijnvoetbal gespeeld. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Afrondvorm



Veldafmeting: 16m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

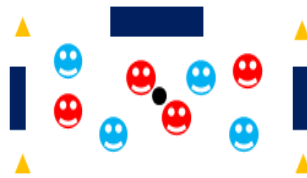
Speel de bal in op de speler bij de pion. Loop om deze speler heen. Hij/zij legt hem klaar en jij maakt af. De kaatser haalt de bal. De schieter gaat kaatsen.

Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.

Variant: met chocolade been schieten.

Partijvorm



Veldafmeting: 15m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen

Bij deze partijvorm worden de zijkanten gebruikt om te kunnen scoren. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

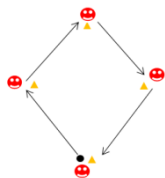
Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Speel strak in
- Maak een actie en scoor snel
- Zoek de zijkanten op
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

Variant: er moet eerst een X aantal keer worden overgespeeld voordat er gescoord mag worden.

5.6 Training 6

Warming-Up



Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen

De speler speelt de bal naar de speler bij de volgende pion. Die draait open en speelt de volgende speler in. Deze draait open en speelt de volgende speler in. De laatste speler draait open en speelt de achterste in bij de startpion. De spelers lopen allen hun bal achterna.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant 1: dribbelen/handeling met het chocolate been

Variant 2: In plaats van inspelen en opendraaien, een kaats toevoegen.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

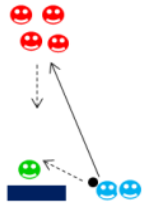
Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 lijnvoetbal gespeeld. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Afrondvorm**Veldafmeting:** 20m x 15m per veld**Materialen:**

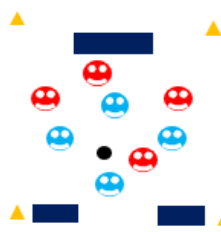
- 2 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel

Dit is een ondertal situatie voor de aanvallers (2:2 + keeper). De verdediger speelt de aanvallers in de voeten en gaat samen met een andere verdediger verdedigen. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan hebben de verdedigers een punt. De aanvallers worden verdedigers en de verdedigers sluiten bij de aanvallers achteraan. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- 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.

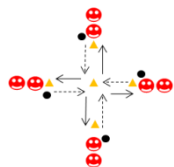
Partijvorm**Veldafmeting:** 20m x 20m per veld**Materialen:**

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen

Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

5.7 Training 7**Warming-up****Veldafmeting:** 15m x 15m per veld**Materialen:**

- 8 pionnen
- 10 ballen

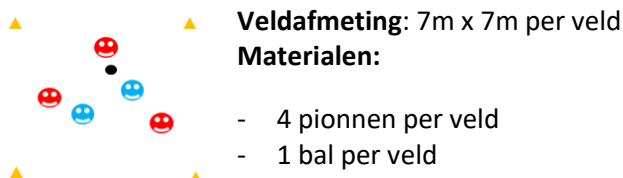
Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm



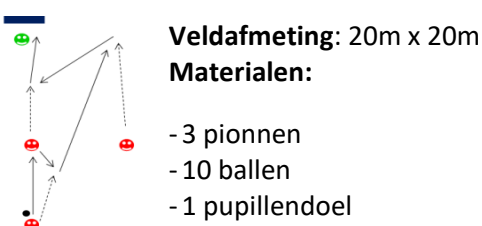
Drie staan er aan de zijkant. Een verdediger staat in het midden en probeert de bal af te pakken. Als hij/zij de bal heeft moet een ander in het midden. Wissel dit steeds af.

Coachmomenten:

- 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



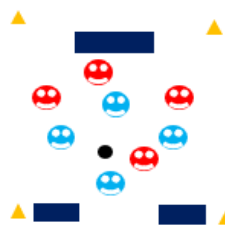
Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatser die vervolgens afrond op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- 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



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen

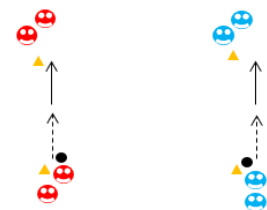
Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

5.8 Training 8

Warming-Up



Veldafmeting: 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

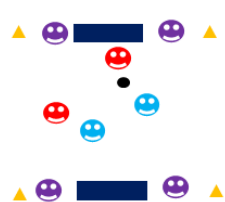
De spelers met bal dribbelen en paar stappen en spelen dan de speler aan de overkant in. Vervolgens lopen zij door naar de pion. De spelers die de bal aangespeeld hebben gekregen, dribbelen op hun buurt een paar stappen in en passen naar de speler bij de andere pion, etc.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Doe de oefeningen niet te lang

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

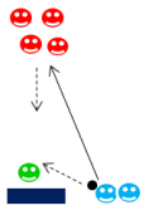
In deze spelvorm wordt er 2:2 gespeeld met vier kaatsers. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Variant 1: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.

Variant 2: x aantal keer overspelen is een punt.

Afrondvorm

Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel

Dit is een ondertal situatie voor de aanvallers (2:2 + keeper). De verdediger speelt de aanvallers in de voeten en gaat samen met een andere verdediger verdedigen. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan hebben de verdedigers een punt. De aanvallers worden verdedigers en de verdedigers sluiten bij de aanvallers achteraan. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- 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

Veldafmeting: 20m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel en 2 kleine doelen

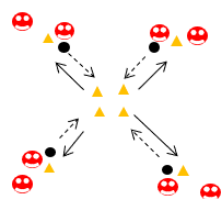
Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 4 tegen 5 waarbij de 5e man als keeper fungeert op het grote doel. Speler van balbezittende partij mag in gele zone, maar mag hier niet langer dan 5 seconden zijn. Dus snel handelen is belangrijk.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

5.9 Training 9

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion terug naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

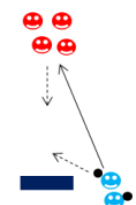
Positiespel 5:2 (afhankelijk van het aantal spelers kan ook 5:3 / 6:4). De twee verdedigers in het midden proberen de bal af te pakken. Wissel dit steeds af. Bedoeling is dat het vijftal door het vierkant heen beweegt en niet op dezelfde plek blijft staan.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

De verdediger speelt de aanvallers in de voeten. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan heeft de verdediger een punt. Na 2 minuten wisselen van verdediger. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- 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

Veldafmeting: 20m x 20m per veld

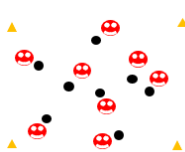
Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel

Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De aanvallende partij probeert op het grote doel te scoren. Als de verdedigende partij de bal onderschept dan kunnen zij scoren door over de lijn van de aanvallers te dribbelen.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

5.10 Training 10**Warming-Up**

Veldafmeting: 12m x 12m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

De spelers met bal dribbelen in het vierkant. De trainer geeft verschillende opdrachten aan de spelers om de basistechnieken goed onder de knie te krijgen.

Denk hierbij aan de volgende opdrachten:

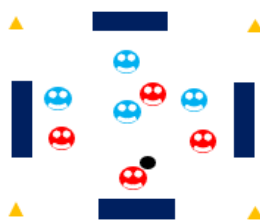
- De bal meenemen met alleen de buitenkant of alleen de binnenkant
- Dribbelen met alleen rechts of alleen links
- Op het teken van de trainer omdraaien met behulp van de onderkant schoen / binnenkant / buitenkant
- Op de plaats bal aantikken met de voetzolen, afwisselend gebruik van linker en rechtervoet
- De bal onder de voetzool meenemen, zowel links als rechts oefenen
- De Schaar- beweging
- De Zidane
- De bal laten liggen en van een andere speler de bal overnemen.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

- Technische uitvoering van de oefeningen
- Laat beide benen gebruiken
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Doe de oefeningen niet te lang
- Kinderen het zelf voor laten doen

Spelvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 10 ballen
- 4 mini doelen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van een andere kleur)

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.

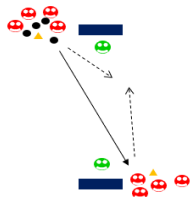
Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man

Variant 1: Trainer kan de bal hoog spelen.

Variant 2: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

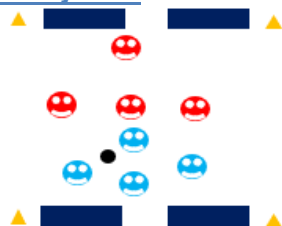
De verdediger speelt de aanvaller in de voeten. De aanvaller maakt een actie en scoort. Als het mislukt kan de verdediger scoren. Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

5.11 Training 11

Warming-up

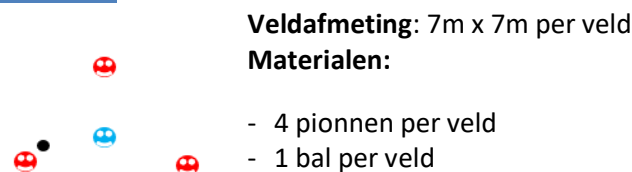


In deze warming-up wordt 1:1 gespeeld. Blauw begint met de bal en probeert over de lijn van rood heen te dribbelen. Schakel om als je de bal verliest.

Coachmomenten:

- Omschakelen is belangrijk. Van aanval naar verdediging en andersom.
- Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren
- Bal kort aan de voet houden, ogen vooruit

Spelvorm



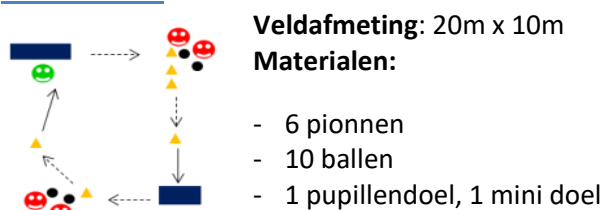
Drie staan er aan de zijkant. Een verdediger staat in het midden en probeert de bal af te pakken. Als hij/zij de bal heeft moet een ander in het midden. Wissel dit steeds af. Het drietal mag niet stil blijven staan maar moet beweging in het vierkant.

Coachmomenten:

- 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

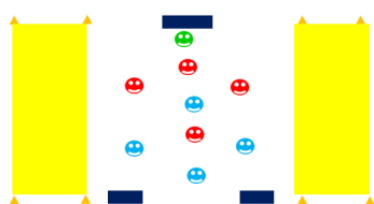


De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper. De speler van groep 1 dribbelt met de bal naar de eerste pion en doet daar een handeling (bijvoorbeeld draaien of een trucje etc.) en schieten vervolgens op doel. De speler van groep 2 slalomt door de pionnen en dribbelt daarna naar de pion om vervolgens een handeling te doen en daarna op doel te schieten. Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten (stroomvorm).

Coachmomenten:

- Doe de handeling bij desbetreffende pion goed.
- Houd de bal kort bij je.
- Zorg dat de oefening niet te lastig word dus niet te grote afstanden.
- Blijf stimulerend/motiverend.

Partijvorm



Veldafmeting: 20m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel en 2 kleine doelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 4 tegen 5 waarbij de 5e man als keeper fungeert op het grote doel. Speler van balbezittende partij mag in gele zone, maar mag hier niet langer dan 5 seconden zijn. Dus snel handelen is belangrijk.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

5.12 Training 12

Warming-Up



Veldafmeting: 25m x 10 a 15m

Materialen:

- 8 pionnen per veld
- 6 ballen

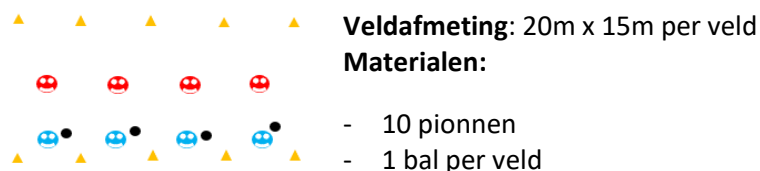
Deze oefening verbetert het dribbelen met weerstand. De spelers dribbelen van A naar C of van C naar A. Als de bal wordt afgepakt door de verdediger, word hun functie omgewisseld.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been.

Spelvorm



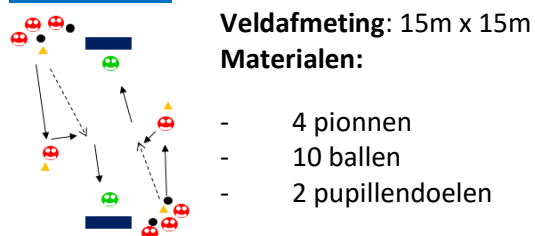
Er staat een verdediger in het midden. De aanvaller komt op hem aflopen en probeert er links of rechts langs te gaan. Als de verdediger hem tegenhoudt wordt hij aanvaller en de aanvaller wordt verdediger.

Coachmomenten:

- 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



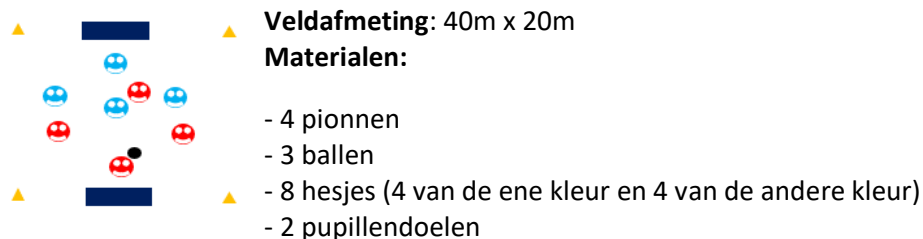
De spelers spelen de kaatser in en lopen zelf door. De kaatser kaatst en de speler rond af op doel. De kaatser haalt de bal en de speler wordt kaatser.

Coachmomenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Scoor in 1x zonder aan te nemen.

Variatie: schiet met je chocoladebeen.

Partijvorm



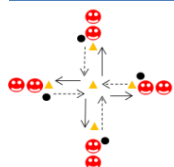
Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

5.13 Training 13

Warming-up

**Veldafmeting:** 15m x 15m per veld**Materialen:**

- 8 pionnen
- 10 ballen

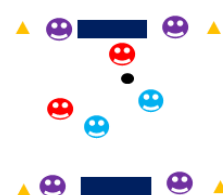
Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolate been.

Spelvorm

**Veldafmeting:** 15m x 15m**Materialen:**

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 gespeeld met vier kaatsers. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Variant: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.

Variant: x aantal keer overspelen is een punt.

Afrondvorm

**Veldafmeting:** 20m x 15m**Materialen:**

- 8 pionnen
- 10 ballen

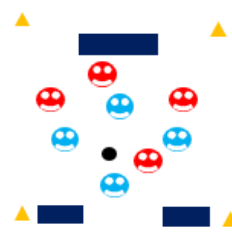
De aanvaller probeert langs de verdediger te gaan en schiet daarna op doel. De aanvaller wordt verdediger en op dat moment start de tweede groep. Hier probeert ook de aanvaller langs de verdediger te komen.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren om niet stil te staan.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Maak een mooie actie.

Variante: dribbelen/handeling met het chocolade been

Partijvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld
Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen

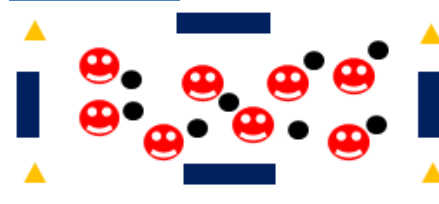
Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

5.14 Training 14

Warming-Up



Veldafmeting: 20m x 15m per veld
Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 4 mini doelen

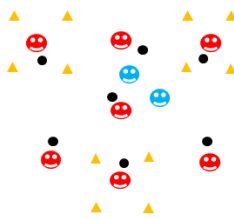
Iedere speler heeft een bal bij deze warming-up. De spelers dribbelen door het rechthoek, de trainer roept de spelers sprinten met bal naar het doel en scoren. Vervolgens gaan ze weer verder met dribbelen.

Coach momenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.

Variante: dribbelen/handeling met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 12 pionnen
- 10 ballen

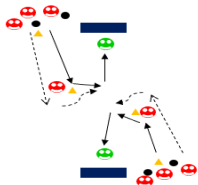
In het veld staan 3 vierkanten. Iedere speler heeft een bal, behalve de twee afpakkers. Het is de bedoeling dat de spelers met bal van vierkant oversteken naar een ander vierkant. In de vierkanten zijn de spelers veilig. Als je bal is afgepakt dan ga je helpen met afpakken.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren om niet stil te staan.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Afrondvorm



Veldafmeting: 16m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

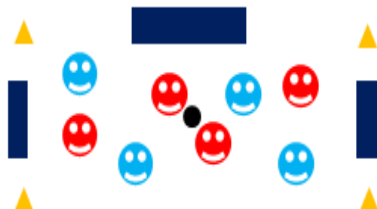
Speel de bal in op de speler bij de pion. Loop om deze speler heen. Hij/zij legt hem klaar en jij maakt af. De kaatser haalt de bal. De schieter gaat kaatsen.

Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.

Variant: met chocolade been schieten.

Partijvorm



Veldafmeting: 15m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen

Bij deze partijvorm worden de zijkanten gebruikt om te kunnen scoren. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

Coachmomenten:

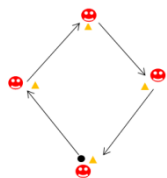
- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.

- Speel strak in
- Maak een actie en scoor snel
- Zoek de zijkanten op
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

Variant: er moet eerst een X aantal keer worden overgespeeld voordat er gescoord mag worden.

5.15 Training 15

Warming-Up



Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen

De speler speelt de bal naar de speler bij de volgende pion. Die draait open en speelt de volgende speler in. Deze draait open en speelt de volgende speler in. De laatste speler draait open en speelt de achterste in bij de startpion. De spelers lopen allen hun bal achterna.

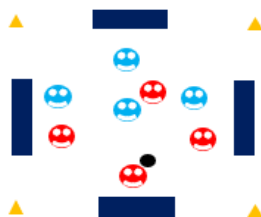
Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolate been

Variant: In plaats van inspelen en opendraaien, een kaats toevoegen.

Spelvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 10 ballen
- 4 mini doelen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van een andere kleur)

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.

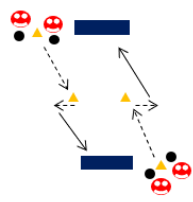
Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man

Variant 1: Trainer kan de bal hoog spelen.

Variant 2: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

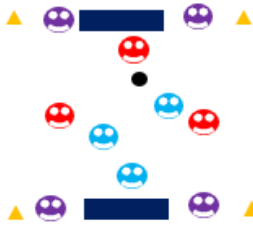
De spelers van de twee groepen starten tegelijkertijd met een dribbel naar de pionnen en leggen vervolgens de bal klaar om op doel te schieten. Spelers moeten hierbij zoveel mogelijk in de hoeken proberen te schieten.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- Zoek ene hoek met het schieten.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.

Variant: met chocolade been schieten.

Partijvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen
- 6 hesjes (3 van de ene kleur en 3 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze partijvorm wordt er gespeeld met een kaatsers (paarse figuur, geen hesje). De kaatsers doen op hun lijn mee met het spel en helpen de partij om te scoren.

Coachmomenten:

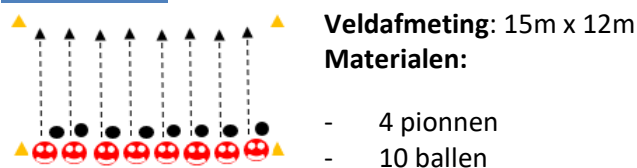
- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Veel schieten indien mogelijk.
- Zoek de ruimte als het vol is.

Variant: er mag pas gescoord worden na een pass met de kaatser.

Trainingsprogramma jeugd onder 13

6.1 Training 1

Warming-up



Iedere speler heeft een bal en begint op de zijlijn. Doordat iedere speler een bal heeft staan de spelers zo min mogelijk stil en hebben ze zoveel mogelijk handelingen met de bal. Op het teken van de coach dribbelen de spelers met de bal naar de andere lijn en dribbelen met de bal terug.

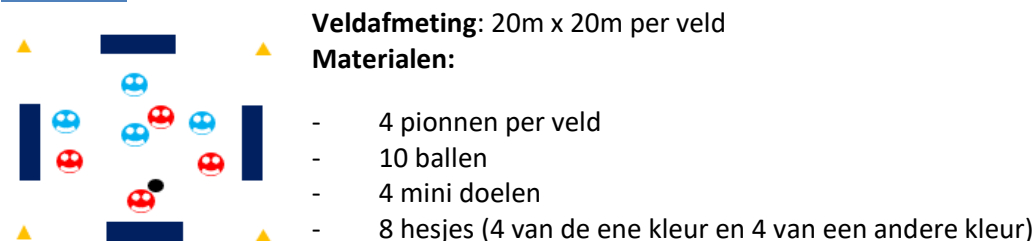
Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Voor de lijn iets afremmen.

Variatie 1: Pass de bal heen en dribbel terug (eventueel ook dubbel of omgedraaide volgorde)

Variatie 2: Alles met chocoladebeen.

Spelvorm



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.

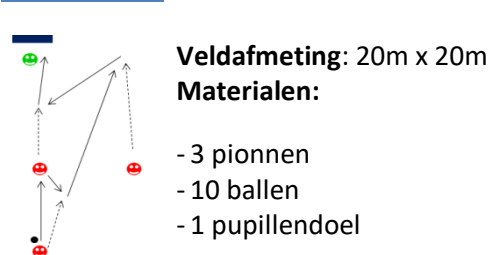
Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man

Variant 1: Trainer kan de bal hoog spelen.

Variant 2: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.

Afrondvorm



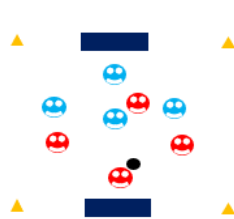
Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatser die vervolgens afrond op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- Zoek een hoek met het schieten.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.

Variante: met chocolade been schieten.

Partijvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. De speler mag maximaal de bal 3x raken.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren 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 geeft dubbele punten.

6.2 Training 2

Warming up



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 10 pionnen
- 1 bal per veld

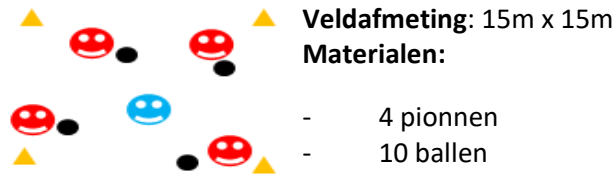
Er staat een verdediger in het midden. De Aanvaller komt op hem aflopen en probeert er links of rechts langs te gaan. Als de verdediger hem tegenhoudt wordt hij aanvaller en de aanvaller wordt verdediger.

Coachmomenten:

- 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.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

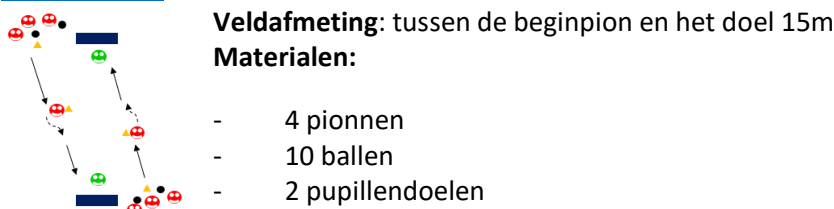
Alle spelers, behalve de afpakker, hebben bij deze spelvorm een bal. De spelers met bal dribbelen in het vierkant en proberen hun bal te beschermen. De afpakker probeert de bal af te pakken en weg te schieten. Als dit gelukt is gaat de speler van wie de bal is afgepakt meehelpen. Belangrijk is dat de spelers niet stilstaan maar in beweging blijven.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: tussen de beginpion en het doel 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

De speler met de bal speelt de spits in op het rechterbeen. De spits draait vervolgens open, dribbelt met de bal en schiet op doel.

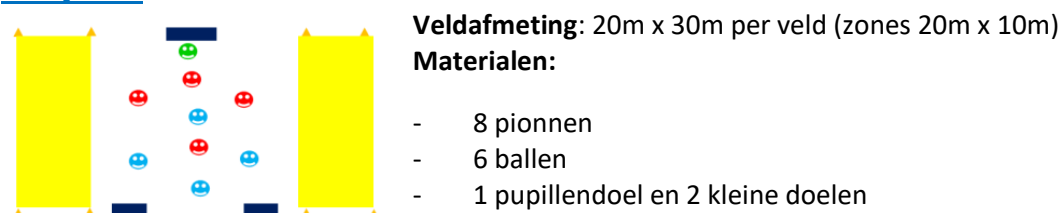
Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen.

Variatie:

- Opendraaien met buitenkant van de voet
- Inspelen kaatsen wegdraaien
- Afwerken met chocolade been
- Bal door de lucht inspelen

Partijvorm



Veldafmeting: 20m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel en 2 kleine doelen

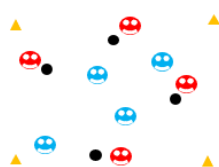
Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 4: 4 + keeper. Speler van balbezittende partij mag in gele zone, maar mag hier niet langer dan 5 seconden zijn. Dus snel handelen is belangrijk.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.

6.3 Training 3

Warming-Up



Veldafmeting: 10m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

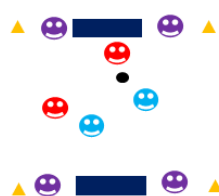
De helft van de spelers krijgt een bal, de andere helft zonder bal. Allemaal in een vierkant. De spelers zonder bal vragen steeds om iemand anders zijn bal.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant: Dribbelen of inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 gespeeld met vier kaatsers. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

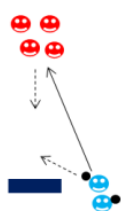
Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Variant 1: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.

Variant 2: x aantal keer overspelen is een punt.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

De verdediger speelt de aanvallers in de voeten. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan heeft de verdediger een punt. Na 2 minuten wisselen van verdediger. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden.

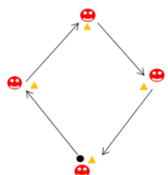
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: scoren met chocolade been of uit een voorzet geeft dubbele punten.

6.4 Training 4

Warming-Up



Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen

De speler speelt de bal naar de speler bij de volgende pion. Die draait open en speelt de volgende speler in. Deze draait open en speelt de volgende speler in. De laatste speler draait open en speelt de achterste in bij de startpion. De spelers lopen allen hun bal achterna.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant 1: dribbelen/handeling met het chocolade been

Variant 2: In plaats van inspelen en opendraaien, een kaats toevoegen.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

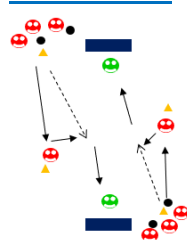
- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 of 3:3 lijnvoetbal gespeeld. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Afrondvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

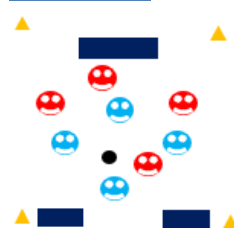
De spelers spelen de kaatser in en lopen zelf door. De kaatser kaatst en de speler rond af op doel. De kaatser haalt de bal en de speler wordt kaatser.

Coachmomenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Scoor in 1x zonder aan te nemen.

Variatie: schiet met je chocoladebeen.

Partijvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen

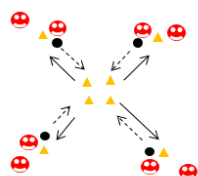
Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

6.5 Training 5

Warming up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion terug naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

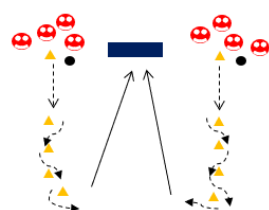
- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

Positiespel 5:2 (afhankelijk van het aantal spelers kan ook 5:3 / 6:4). De twee verdedigers in het midden proberen de bal af te pakken. Wissel dit steeds af. Bedoeling is dat het vijftal door het vierkant heen beweegt en niet op dezelfde plek blijft staan.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 10 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

Groep 1 begint met de dribbel als de speler bij de derde pion is start groep 2. De spelers slommen door de pionnen heen en schieten vervolgens op doel. Als je eerst met links heb geschoten schiet je daarna met rechts.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel

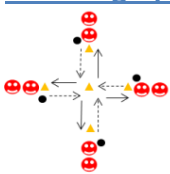
Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De aanvallende partij probeert op het grote doel te scoren. Als de verdedigende partij de bal onderschept dan kunnen zij scoren door over de lijn van de aanvallers te dribbelen.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

6.6 Training 6

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

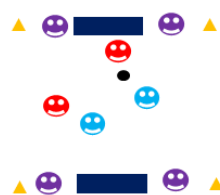
Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

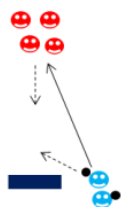
In deze spelvorm wordt er 2:2 gespeeld met vier kaatsers. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Variant 1: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.

Variant 2: x aantal keer overspelen is een punt.

Afrondvorm

Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

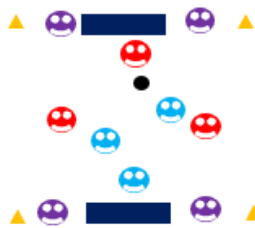
- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

De verdediger speelt de aanvallers in de voeten. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan heeft de verdediger een punt. Na 2 minuten wisselen van verdediger. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- 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

Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen
- 6 hesjes (3 van de ene kleur en 3 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze partijvorm wordt er gespeeld met een kaatsers (paarse figuur, geen hesje). De kaatsers doen op hun lijn mee met het spel en helpen de partij om te scoren.

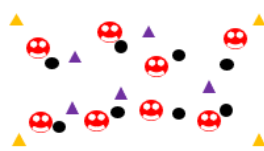
Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Veel schieten indien mogelijk.
- Zoek de ruimte als het vol is.

Variant: er mag pas gescoord worden na een pass met de kaatser.

6.7 Training 7

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 9 pionnen
- 10 ballen

Alle spelers hebben een bal. De spelers dribbelen door het vierkant heen en proberen de pionnen (paars) te ontwijken. Tegelijkertijd maken de spelers acties. Raak je een pionnetje dan heb je een strafpunt. Belangrijk bij deze oefening is dat de kinderen altijd blijven dribbelen en niet stil gaan staan.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ hoofd omhoog/strak inspelen

Variant: dribbelen/handelingen met chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

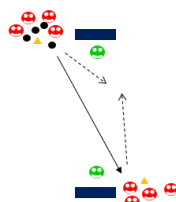
- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 lijnvoetbal gespeeld. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

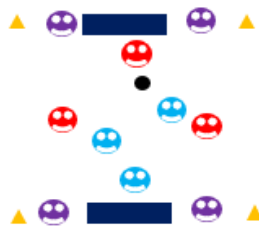
De verdediger speelt de aanvaller in de voeten. De aanvaller maakt een actie en scoort. Als het mislukt kan de verdediger scoren. Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen
- 6 hesjes (3 van de ene kleur en 3 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze partijvorm wordt er gespeeld met een kaatsers (paarse figuur, geen hesje). De kaatsers doen op hun lijn mee met het spel en helpen de partij om te scoren.

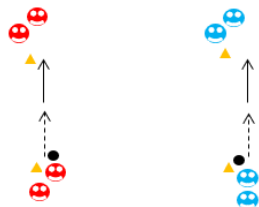
Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Veel schieten indien mogelijk.
- Zoek de ruimte als het vol is.

Variant: er mag pas gescoord worden na een pass met de kaatser.

6.8 Training 8

Warming-Up



Veldafmeting: 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

De spelers met bal dribbelen en paar stappen en spelen dan de speler aan de overkant in. Vervolgens lopen zij door naar de pion. De spelers die de bal aangespeeld hebben gekregen, dribbelen op hun buurt een paar stappen in en passen naar de speler bij de andere pion, etc.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Doe de oefeningen niet te lang

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

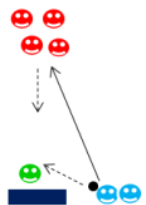
- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (2 teams van 3 en 2 kameleons)

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Er wordt een positiespel 3:3 gespeeld + 2 kameleons. De kameleons zijn bij de balbezittende partij.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel

Dit is een ondertal situatie voor de aanvallers (2:2 + keeper). De verdediger speelt de aanvallers in de voeten en gaat samen met een andere verdediger verdedigen. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan hebben de verdedigers een punt. De aanvallers worden verdedigers en de verdedigers sluiten bij de aanvallers achteraan. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 20m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel en 2 kleine doelen

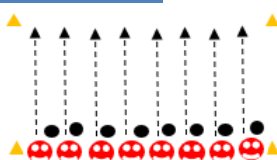
Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 4 tegen 5 waarbij de 5e man als keeper fungeert op het grote doel. Speler van balbezittende partij mag in gele zone, maar mag hier niet langer dan 5 seconden zijn.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.

6.9 Training 9

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 12m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

Iedere speler heeft een bal en begint op de zijlijn. Doordat iedere speler een bal heeft staan de spelers zo min mogelijk stil en hebben ze zoveel mogelijk handelingen met de bal. Op het teken van de coach dribbelen de spelers met de bal naar de andere lijn en dribbelen met de bal terug (dit kan ook in wedstrijdvorm).

Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Voor de lijn iets afremmen.

Variatie 1: Pass de bal heen en dribbel terug (eventueel ook dubbel of omgedraaide volgorde)

Variatie 2: Alles met chocoladebeen.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

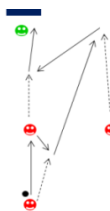
Positiespel 5:2 (afhankelijk van het aantal spelers kan ook 5:3 / 6:4). De twee verdedigers in het midden proberen de bal af te pakken. Wissel dit steeds af. Bedoeling is dat het vijftal door het vierkant heen beweegt en niet op dezelfde plek blijft staan.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 3 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

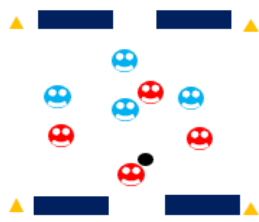
Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatser die vervolgens afrond op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- 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



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 4 minidoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden en er kan gescoord worden door de twee doelen aan de buitenkant.

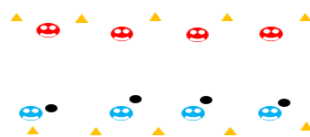
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: scoren met chocolade been of uit een voorzet geeft dubbele punten.

6.10 Training 10

Warming up



Veldafmeting: 10m x 5m per veld

Materialen:

- Pionnen afhankelijk van aantal veldjes
- 1 bal per veld

Bij deze warming up wordt 1:1 lijnvoetbal gespeeld. De spelers vechten zoveel mogelijk duels uit, waarbij mooie acties gemaakt kunnen worden. Wissel na elke minuut van tegenstander, als je wint ga je een veld richting het "winnaarsvak" en de verliezer gaat een veldje terug. Werk met veld 1 t/m veld 4. Veld 1 de beste spelers en veld 4 de minste spelers.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: de bal moet over de lijn stilliggen.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

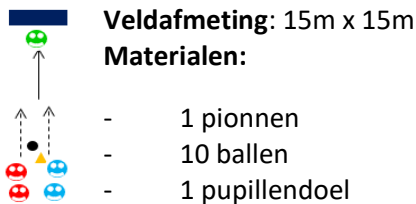
Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 lijnvoetbal gespeeld. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen.

Afrondvorm

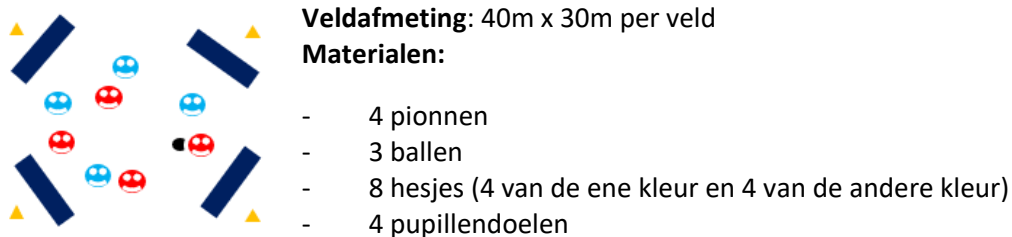
De trainer (staat bij de pion) speelt de bal in. Een speler van rood en een speler van blauw strijden om de bal en proberen te scoren. Als het duel te lang duurt aangeven dat het nog een paar seconde duurt om rijvorming te voorkomen.

Coachmomenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Maak een mooie kapbeweging of handeling.
- Snel scoren als de kans er is.

Variante 1: Trainer speelt de bal hoog

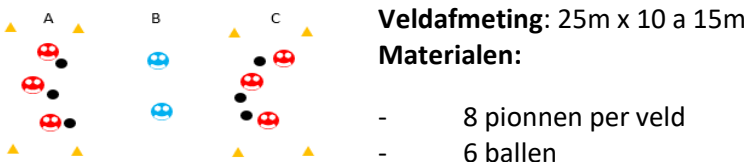
Variante 2: 2x2 spelen

Partijvorm

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden. Vier doelen die uit elkaar gezet worden zorgen ervoor dat de ruimte beter benut wordt.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

6.11 Training 11**Warming-Up**

Deze oefening verbetert het dribbelen met weerstand. De spelers dribbelen van A naar C of van C naar A. Als de bal wordt afgepakt door de verdediger, word hun functie omgewisseld.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Bal strak inspelen.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Spelvorm

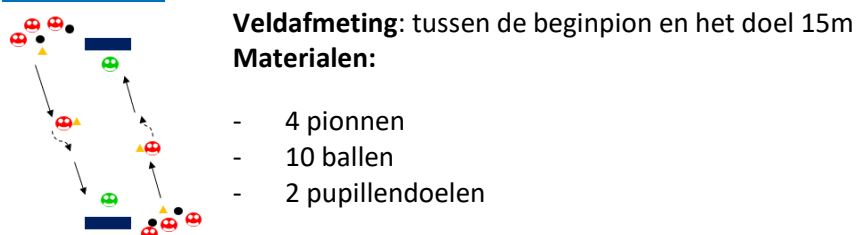


In deze spelvorm wordt 1:1 gespeeld. Blauw begint met de bal en probeert over de lijn van rood heen te dribbelen. Schakel om als je de bal verliest.

Coachmomenten:

- Omschakelen is belangrijk. Van aanval naar verdediging en andersom.
- Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren
- Bal kort aan de voet houden, ogen vooruit

Afrondvorm



De speler met de bal speelt de spits in op het rechterbeen. De spits draait vervolgens open, dribbelt met de bal en schiet op doel.

Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen.

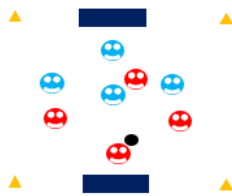
Variant 1: Opendraaien met buitenkant van de voet

Variant 2: Inspelen kaatsen wegdraaien

Variant 3: Afwerken met chocolade been

Variant 4: Bal door de lucht inspelen

Partijvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden.

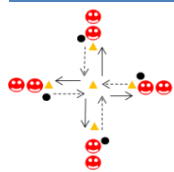
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: scoren met chocolade been of uit een voorzet geeft dubbele punten.

6.12 Training 12

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

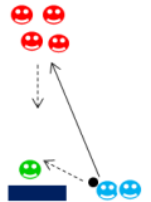
- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

Positiespel 5:2 (afhankelijk van het aantal spelers kan ook 5:3 / 6:4). De twee verdedigers in het midden proberen de bal af te pakken. Wissel dit steeds af. Bedoeling is dat het vijftal door het vierkant heen beweegt en niet op dezelfde plek blijft staan.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm

Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

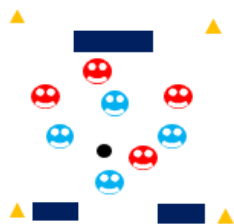
- 2 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel

Dit is een ondertal situatie voor de aanvallers (2:2 + keeper). De verdediger speelt de aanvallers in de voeten en gaat samen met een andere verdediger verdedigen. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan hebben de verdedigers een punt. De aanvallers worden verdedigers en de verdedigers sluiten bij de aanvallers achteraan. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.

Variant: met chocolade been schieten/handeling.

Partijvorm

Veldafmeting: 20m x 20m per veld

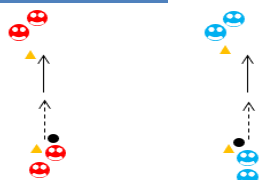
Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen

Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

6.13 Training 13**Warming-Up**

Veldafmeting: 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

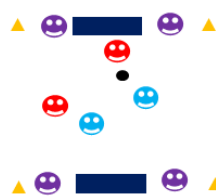
De spelers met bal dribbelen en paar stappen en spelen dan de speler aan de overkant in. Vervolgens lopen zij door naar de pion. De spelers die de bal aangespeeld hebben gekregen, dribbelen op hun buurt een paar stappen in en passen naar de speler bij de andere pion, etc.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Doe de oefeningen niet te lang

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 gespeeld met vier kaatsers. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

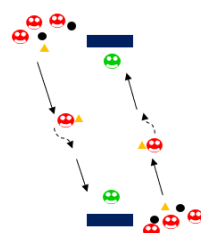
Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Variant 1: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.

Variant 2: x aantal keer overspelen is een punt.

Afrondvorm



Veldafmeting: tussen de beginpion en het doel 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

De speler met de bal speelt de spits in op het rechterbeen. De spits draait vervolgens open, dribbelt met de bal en schiet op doel.

Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen.

Variant 1: Opendraaien met buitenkant van de voet

Variant 2: Inspelen kaatsen wegdraaien

Variant 3: Afwerken met chocolade been

Variant 4: Bal door de lucht inspelen

Partijvorm



Veldafmeting: 15m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel, 2 mini doelen

Bij deze partijvorm worden de zijkanten gebruikt om te kunnen scoren. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

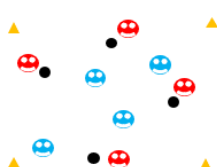
Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Speel strak in
- Maak een actie en scoor snel
- Zoek de zijkanten op
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

Variant: er moet eerst een X aantal keer worden overgespeeld voordat er gescoord mag worden.

6.14 Training 14

Warming-Up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

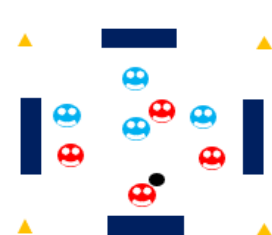
Maak tweetallen. Een van het tweetal heeft een bal en dribbelt door het vak. De ander probeert hem te volgen. Na een tijd geeft de trainer een sein. De speler met bal, moet de bal nu afschermen. Als hij wordt afgepakt wisselen de spelers van rol.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant: Dribbelen met je chocoladebeen.

Spelvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 10 ballen
- 4 mini doelen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van een andere kleur)

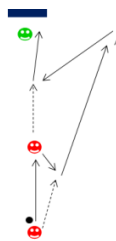
De trainer speelt de bal in het vierkant. Beide partijen proberen de bal zo snel mogelijk in het doel te schieten. Na elk doelpunt brengt de trainer een nieuwe bal in het veld.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man

Variante 1: Trainer kan de bal hoog spelen.

Variante 2: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.

Afrondvorm

Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 3 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatser die vervolgens afrond op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- Zoek een hoek met het schieten.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.

Variante: met chocolade been schieten.

Partijvorm

Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

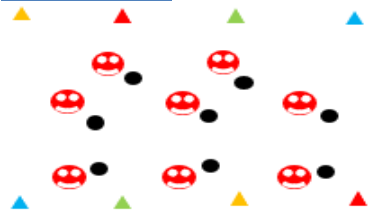
Bij deze partijvorm wordt er gespeeld met een kameleon (geen hesje). De kameleon is bij de partij in balbezit.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Veel schieten indien mogelijk.
- Zoek de ruimte als het vol is.

6.15 Training 15

Warming-Up



Veldafmeting: 20m x 14m per veld

Materialen:

- 8 pionnen (4 verschillende kleuren)
- 10 ballen

Iedere speler heeft een bal bij deze warming-up. De spelers dribbelen door het rechthoek, de trainer roept een kleur en de spelers sprinten naar de kleur die de trainer roept. Vervolgens gaan ze weer verder met dribbelen. Er kan ook gekozen worden om bij de verschillende kleuren een kap beweging te maken.

Coach momenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.
- Strak inspelen.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolate been.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

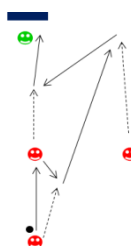
- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (2 teams van 3 en 2 kameleons)

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Er wordt een positiespel 3:3 gespeeld + 2 kameleons. De kameleons zijn bij de balbezittende partij.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 3 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatser die vervolgens afrond op doel.

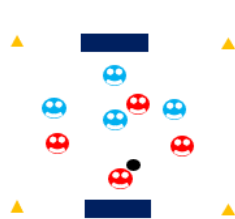
Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- Zoek een hoek met het schieten.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.

Variant 1: met chocolade been schieten.

Variant 2: de speler die de aanval opzet sluit ook aan als spits zodat er 2 spitsen bij het doel staan. Na het schot gaat hij/zij snel naar de pion terug om te kaatsen.

Partijvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 2 pupillendoelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Het veld moet groot gehouden worden.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: scoren met chocolade been of uit een voorzet geeft dubbele punten.

Trainingsprogramma jeugd onder 14 en 15

7.1 Training 1

Warming-Up



Veldafmeting: 25m x 10 a 15m

Materialen:

- 8 pionnen per veld
- 6 ballen

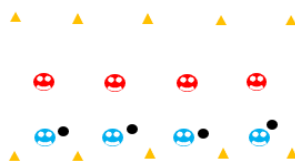
Deze oefening verbetert het dribbelen met weerstand. De spelers dribbelen van A naar C of van C naar A. Als de bal wordt afgepakt door de verdediger, wordt hun functie omgewisseld. Afhankelijk van het aantal spelers worden de spelers verdeeld over A, B en C (2 a 3 spelers in het midden).

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Kijk goed waar de ruimte is.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Bal strak inspelen.

Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been

Spelvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 16 pionnen
- 1 bal per veld

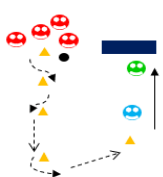
Lijnvoetbal 1:1. Blauw scoort door over de lijn van rood te dribbelen en andersom.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 7 pionnen
- 8 ballen
- 1 pupillendoel

Afhankelijk van de grootte van de groep wordt gewerkt met 1 of twee vormen. De spelers met bal dribbelen door het slalomparcours. Bij de laatste pion komt de speler een verdediger tegen die in eerste instantie passief verdedigend (als het goed gaat actief). Na het passeren van de verdediger schiet de speler op doel.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Verdediger: blijf naar de bal kijken.
- Aanvaller: maak een mooi aangeleerde actie.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Partijvorm

Veldafmeting: half veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 2 juniorendoelen

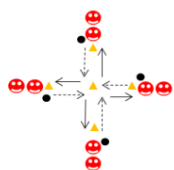
Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

Variant: coachaccenten toevoegen zodat er een specifiek doel is bij deze wedstrijdvorm.

7.2 Training 2

Warming-up

Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

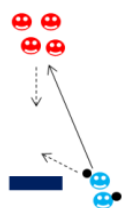
Positiespel 5:2 (afhankelijk van het aantal spelers kan ook 5:3 / 6:4). De twee verdedigers in het midden proberen de bal af te pakken. Wissel dit steeds af. Bedoeling is dat het vijftal door het vierkant heen beweegt en niet op dezelfde plek blijft staan.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen (i.v.m. aantal spelers 2 vormen)

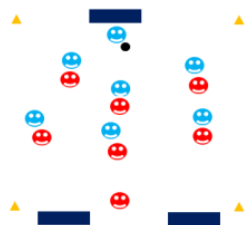
De verdediger speelt de aanvallers in de voeten. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan heeft de verdediger een punt. Na 2 minuten wisselen van verdediger. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.

Variant: met chocolade been schieten/handeling.

Partijvorm



Veldafmeting: half veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 1 juniorendoel en 2 kleine doelen

Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld met aanval tegen verdediging. De aanvallers scoren op het grote doel. Als de verdediging de bal heeft afgepakt dan kunnen zij scoren op de kleine doelen.

Coachmomenten:

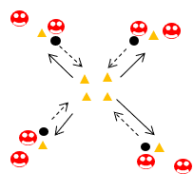
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

Variante 1: coachaccenten toevoegen zodat er een specifiek doel is bij deze wedstrijdvorm.

Variante 2: Keeper op het grote doel.

7.3 Training 3

Warming up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 14 ballen

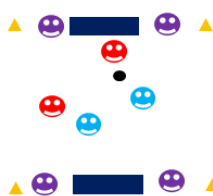
Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion terug naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.

Variante: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 gespeeld met vier kaatsers. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

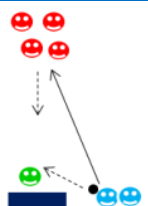
Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Variante 1: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.

Variante 2: x aantal keer overspelen is een punt.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

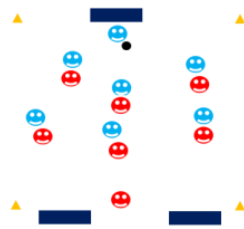
- 2 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel

Dit is een ondertal situatie voor de aanvallers (2:2 + keeper). De verdediger speelt de aanvallers in de voeten en gaat samen met een andere verdediger verdedigen. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan hebben de verdedigers een punt. De aanvallers worden verdedigers en de verdedigers sluiten bij de aanvallers achteraan. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- 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

Veldafmeting: half veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 1 juniorendoel en 2 kleine doelen

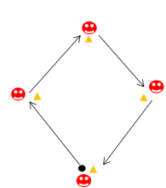
Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld met aanval tegen verdediging. De aanvallers scoren op het grote doel. Als de verdediging de bal heeft afgepakt dan kunnen zij scoren op de kleine doelen.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

Variant: coachaccenten toevoegen zodat er een specifiek doel is bij deze wedstrijdvorm.

Variant: Keeper op het grote doel.

7.4 Training 4**Warming-Up**

Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen

De speler speelt de bal naar de speler bij de volgende pion. Die draait open en speelt de volgende speler in. Deze draait open en speelt de volgende speler in. De laatste speler draait open en speelt de achterste in bij de startpion. De spelers lopen allen hun bal achterna.

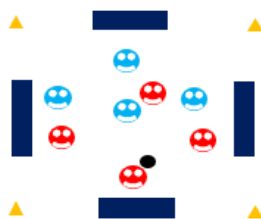
Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant 1: dribbelen/handeling met het chocolade been

Variant 2: In plaats van inspelen en opendraaien, een kaats toevoegen.

Spelvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 10 ballen
- 4 mini doelen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van een andere kleur)

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.

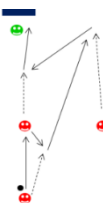
Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man

Variante 1: Trainer kan de bal hoog spelen.

Variante 2: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 3 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

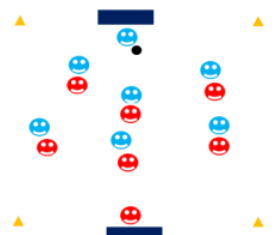
Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatser die vervolgens afrond op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- Zoek een hoek met het schieten.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.

Variante: met chocolade been schieten.

Partijvorm



Veldafmeting: half veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 2 juniorendoelen

Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld.

Coachmomenten:

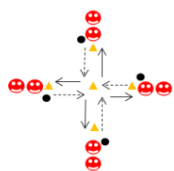
- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

Variant 1: coachaccenten toevoegen zodat er een specifiek doel is bij deze wedstrijdvorm.

Variant 2: maximaal x keer raken.

7.5 Training 5

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

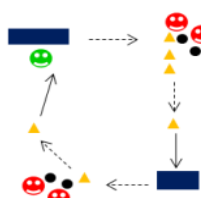
- 4 pionnen per veld
- 3 ballen
- 8 hesjes (2 teams van 3 en 2 kameleons)

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Er wordt een positiespel 3:3 gespeeld + 2 kameleons. De kameleons zijn bij de balbezittende partij.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 10m

Materialen:

- 6 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel, 1 mini doel

De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper (groene rondje). De speler van groep 1 dribbelt met de bal naar de eerste pion en doet daar een handeling (bijvoorbeeld draaien of een trucje etc.) en schieten vervolgens op doel. De speler van groep 2 slalomt door de pionnen en dribbelt daarna naar de pion om vervolgens een handeling te doen en daarna op doel te schieten. Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten (stroomvorm).

Coachmomenten:

- Doe de handeling bij desbetreffende pion goed.
- Houd de bal kort bij je.
- Zorg dat de oefening niet te lastig wordt dus niet te grote afstanden.
- Blijf stimulerend/motiverend.

Partijvorm



Veldafmeting: half veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 2 juniorendoelen

Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

Variante 1: coachaccenten toevoegen zodat er een specifiek doel is bij deze wedstrijdvorm.

Variante 2: maximaal x keer raken.

7.6 Training 6

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 3 pionnen per veld
- 10 ballen

De speler met bal speelt de volgende speler in. Deze kaatst waardoor speler A doorloopt en naar speler C schiet. Speler B loopt vervolgens in en kaatst weer met C. Speler C neemt de bal mee en sluit weer achteraan.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.
- Bal inspelen op het goede been.

Variant: schieten met het chocolade been.

Spelvorm

Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

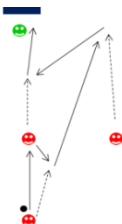
- 4 pionnen per veld
- 10 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van een andere kleur)

De trainer speelt de bal in het vierkant. Beide partijen proberen de bal in bezit te houden door middel van positieospel. Benadruk dat de spelers niet op dezelfde plek blijven staan maar (door)bewegen in het vierkant.

Coachmomenten:

- 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

Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 3 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatser die vervolgens afrond op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- 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



Veldafmeting: half veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 2 juniorendoelen

Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld.

Coachmomenten:

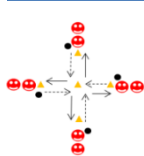
- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.

Variant 1: coachaccenten toevoegen zodat er een specifiek doel is bij deze wedstrijdvorm.

Variant 2: maximaal x keer raken.

7.7 Training 7

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.

Variant: schieten/actie met het chocolate been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

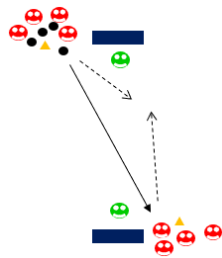
Positiespel 5:2 (afhankelijk van het aantal spelers kan ook 5:3 / 6:4). De twee verdedigers in het midden proberen de bal af te pakken. Wissel dit steeds af. Bedoeling is dat het vijftal door het vierkant heen beweegt en niet op dezelfde plek blijft staan.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

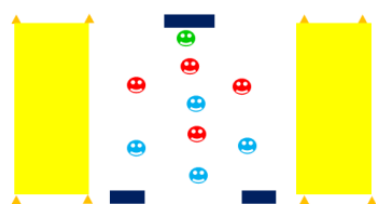
De verdediger speelt de aanvaller in de voeten. De aanvaller maakt een actie en scoort. Als het mislukt kan de verdediger scoren. Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 20m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel en 2 kleine doelen

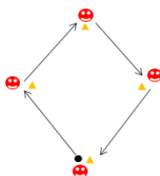
Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 4 tegen 5 waarbij de 5e man als keeper fungeert op het grote doel. Speler van balbezittende partij mag in gele zone, maar mag hier niet langer dan 5 seconden zijn. Dus snel handelen is belangrijk.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.

7.8 Training 8

Warming-Up



Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen

De speler speelt de bal naar de speler bij de volgende pion. Die draait open en speelt de volgende speler in. Deze draait open en speelt de volgende speler in. De laatste speler draait open en speelt de achterste in bij de startpion. De spelers lopen allen hun bal achterna.

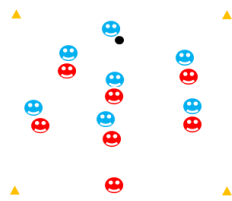
Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant 1: dribbelen/handeling met het chocolade been

Variant 2: In plaats van inspelen en opendraaien, een kaats toevoegen.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

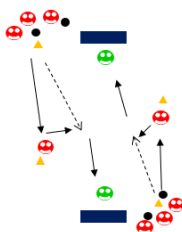
Positiespel 7:7. Probeer de bal in de ploeg te houden. Beweeg door en zorg ervoor dat er altijd afspeelmogelijkheden zijn.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen

Afrondvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

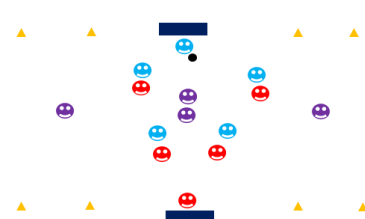
De spelers spelen de kaatser in en lopen zelf door. De kaatser kaatst en de speler rond af op doel. De kaatser haalt de bal en de speler wordt kaatser.

Coachmomenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Scoor in 1x zonder aan te nemen.

Variatie: schiet met je chocoladebeen.

Partijvorm



Veldafmeting: 60m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 2 juniorendoelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 2 kameleons en 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit. De kameleons spelen ook mee met de ploeg in balbezit.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Variante: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatser is ingespeeld.

7.9 Training 9

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 3 pionnen per veld
- 10 ballen

De speler met bal speelt de volgende speler in. Deze kaatst waardoor speler A doorloopt en naar speler C schiet. Speler B loopt vervolgens in en kaatst weer met C. Speler C neemt de bal mee en sluit weer achteraan.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal raken met de binnenkant.
- Bal inspelen op het goede been.

Variante: schieten met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

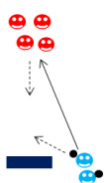
- 8 pionnen
- 6 ballen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 6:6 en 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit. De kameleons spelen ook mee met de ploeg in balbezit.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

De verdediger speelt de aanvallers in de voeten. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan heeft de verdediger een punt. Na 2 minuten wisselen van verdediger. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de man voor je als verdediger zijnde.

Variant 1: met chocolade been schieten/handeling.

Variant 2: uitbouwen naar een 4:3 of 5:4 vorm.

Partijvorm



Veldafmeting: 60m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 2 juniorendoelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit.

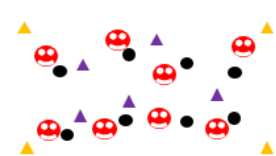
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Variant: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatser is ingespeeld.

7.10 Training 10

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 9 pionnen
- 14 ballen

Alle spelers hebben een bal. De spelers dribbelen door het vierkant heen en proberen de blauwe pionnen te ontwijken. Tegelijkertijd maken de spelers acties. Raak je een blauw pionnetje dan heb je een strafpunt. Belangrijk bij deze oefening is dat de kinderen altijd blijven dribbelen en niet stil gaan staan.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ hoofd omhoog/strak inspelen

Variant: dribbelen/handelingen met chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

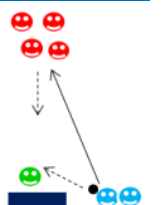
Positiespel 3:3 + 2 kaatsers. Het drietal in balbezit probeert de bal in de ploeg te houden. Ze kunnen gebruik maken van de 2 kaatsers op de kopse kant. Wissel tussendoor van kaatsers.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 1 a 2 pupillendoel(en)

Dit is een ondertal situatie voor de aanvallers (2:2 + keeper). De verdediger speelt de aanvallers in de voeten en gaat samen met een andere verdediger verdedigen. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan hebben de verdedigers een punt. De aanvallers worden verdedigers en de verdedigers sluiten bij de aanvallers achteraan. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de man voor je als verdediger zijnde.

Partijvorm



Veldafmeting: half veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 2 juniorendoelen

Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld.

Coachmomenten:

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

Variant: coachaccenten toevoegen zodat er een specifiek doel is bij deze wedstrijdvorm.

7.11 Training 11

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 3 pionnen per veld
- 10 ballen

De speler met bal speelt de volgende speler in. Deze kaatst waardoor speler A doorloopt en naar speler C schiet. Speler B loopt vervolgens in en kaatst weer met C. Speler C neemt de bal mee en sluit weer achteraan.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.
- Bal inspelen op het goede been.

Variant: schieten met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (2 teams van 3 en 2 kameleons)

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Er wordt een positiespel 3:3 gespeeld + 2 kameleons. De kameleons zijn bij de balbezittende partij.

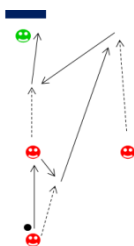
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variant 1: 3:3 zonder kameleons.

Variant 2: 4:4 zonder kameleons.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 3 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

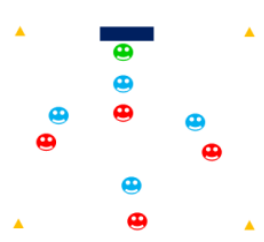
Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatser die vervolgens afrond op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- 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



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel

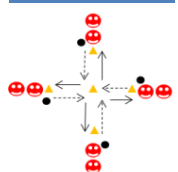
Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De aanvallende partij probeert op het grote doel te scoren. Als de verdedigende partij de bal onderschept dan kunnen zij scoren door over de lijn van de aanvallers te dribbelen.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

7.12 Training 12

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

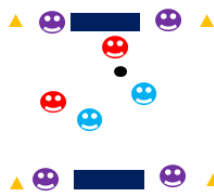
Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 gespeeld met vier kaatsers. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

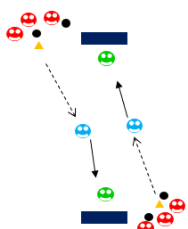
Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Variant 1: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.

Variant 2: x aantal keer overspelen is een punt.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 2 pionnen
- 14 ballen
- 2 doelen

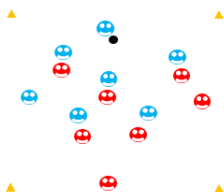
De spelers van de twee groepen starten tegelijkertijd met een dribbel richting de verdediger. Ze passeren de passieve verdediger en scoren vervolgens op doel. Spelers moeten hierbij zoveel mogelijk in de hoeken proberen te schieten. Degene die geschoten heeft wordt verdediger en de ander haalt de bal en sluit aan bij het andere groepje. Als het goed gaat kan de verdediger steeds actiever verdedigen.

Coachmomenten:

- Zoek een hoek met het schieten.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.

Variant: met chocolade been actie/handeling.

Partijvorm



Veldafmeting: 40 x 30m

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen

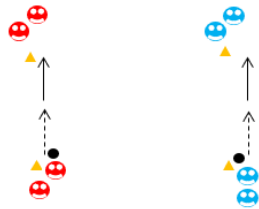
Zoek de vrije ruimte. Partijspel 7:7 waarbij het de bedoeling is de bal in de groep te houden en over de lijn van de tegenstander heen te dribbelen.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

7.13 Training 13

Warming-Up

**Veldafmeting:** 10m**Materialen:**

- 4 pionnen
- 4 ballen

De spelers met bal dribbelen en paar stappen en spelen dan de speler aan de overkant in. Vervolgens lopen zij door naar de pion. De spelers die de bal aangespeeld hebben gekregen, dribbelen op hun buurt een paar stappen in en passen naar de speler bij de andere pion, etc.

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

**Veldafmeting:** 40m x 20m**Materialen:**

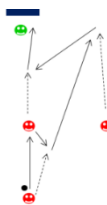
- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (2 teams van 3 en 2 kameleons)

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Er wordt een positiespel 3:3 gespeeld + 2 kameleons. De kameleons zijn bij de balbezittende partij.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Afrondvorm

**Veldafmeting:** 20m x 20m**Materialen:**

- 3 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatser die vervolgens afrond op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- Zoek een hoek met het schieten.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.

Variante: met chocolade been schieten.

Partijvorm



Veldafmeting: 60m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 2 juniorendoelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit.

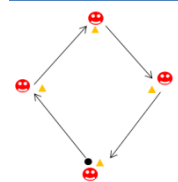
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Variante: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatser is ingespeeld.

7.14 Training 14

Warming-Up



Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen

De speler speelt de bal naar de speler bij de volgende pion. Die draait open en speelt de volgende speler in. Deze draait open en speelt de volgende speler in. De laatste speler draait open en speelt de achterste in bij de startpion. De spelers lopen allen hun bal achterna.

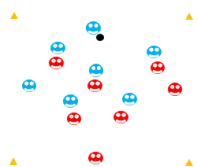
Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variante 1: dribbelen/handeling met het chocolade been

Variante 2: In plaats van inspelen en opendraaien, een kaats toevoegen.

Spelvorm



Veldafmeting: 40 x 30m

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen

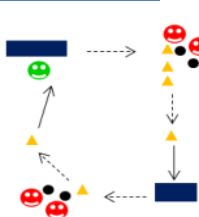
Zoek de vrije ruimte. Positiespel 7:7 waarbij het de bedoeling is de bal in de groep te houden.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Variant: maximaal aantal keer raken.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 10m

Materialen:

- 6 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel, 1 mini doel

De groep wordt gesplitst in twee groepen. In het pupillendoel staat er een keeper (groene rondje). De speler van groep 1 dribbelt met de bal naar de eerste pion en doet daar een handeling (bijvoorbeeld draaien of een trucje etc.) en schieten vervolgens op doel. De speler van groep 2 slalomt door de pionnen en dribbelt daarna naar de pion om vervolgens een handeling te doen en daarna op doel te schieten. Vervolgens halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep zodat de spelers elke keer op een ander doel schieten (stroomvorm).

Coachmomenten:

- Doe de handeling bij desbetreffende pion goed.
- Houd de bal kort bij je.
- Zorg dat de oefening niet te lastig word dus niet te grote afstanden.
- Blijf stimulerend/motiverend.

Partijvorm



Veldafmeting: 60m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 2 juniorendoelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit.

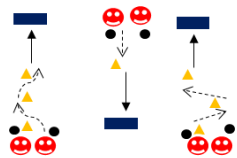
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Variant: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatser is ingespeeld.

7.15 Training 15

Warming up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 7 pionnen
- 10 ballen

Er zijn drie groepen die elk beginnen bij een eigen oefening. Als je hebt geschoten pak je het volgende parcours. De eerste is een slalomparcours, bij het tweede parcours maak je een actie bij de pion en schiet je daarna op doel en het laatste parcours is een zigzagparcours.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Houdt de bal dicht bij je voet/kijk over de bal heen

Variant: Schieten met je chocoladebeen.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

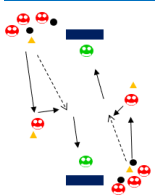
- 4 pionnen
- 6 ballen

Zoek de vrije ruimte. Positiespel met 5 tegen 5 + 4 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet van hun lijn af. Ze spelen mee met de partij in balbezit.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Afrondvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

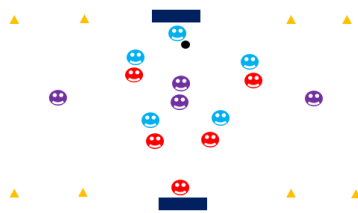
De spelers spelen de kaatser in en lopen zelf door. De kaatser kaatst en de speler rond af op doel. De kaatser haalt de bal en de speler wordt kaatser.

Coachmomenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Scoor in 1x zonder aan te nemen.

Variatie: schiet met je chocoladebeen.

Partijvorm



Veldafmeting: 60m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 2 juniorendoelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 2 kameleons en 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit. De kameleons spelen ook mee met de ploeg in balbezit. Scoren vanuit een voorzet levert extra punten op.

Coachmomenten:

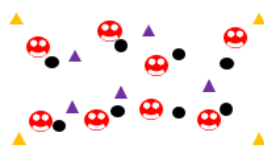
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Variant: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatser is ingespeeld.

Trainingsprogramma jeugd onder 16 en 17

8.1 Training 1

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 9 pionnen
- 10 ballen

Alle spelers hebben een bal. De spelers dribbelen door het vierkant heen en proberen de pionnen (paars) te ontwijken. Tegelijkertijd maken de spelers acties. Raak je een pionnetje dan heb je een strafpunt. Belangrijk bij deze oefening is dat de kinderen altijd blijven dribbelen en niet stil gaan staan.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ hoofd omhoog/strak inspelen

Variante: dribbelen/handelingen met chocolade heen.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (2 teams van 3 en 2 kameleons)

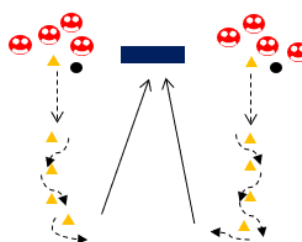
Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Er wordt een positiespel 3:3 gespeeld + 2 kameleons. De kameleons zijn bij de balbezittende partij.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variante: Kaatsers aan de zijanten zetten zodat een 3:3 ontstaat met kaatsers aan de zijkant.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 10 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

Groep 1 begint met de dribbel als de speler bij de derde pion is start groep 2. De spelers slompen door de pionnen heen en schieten vervolgens op doel. Als je eerst met links heb geschoten schiet je daarna met rechts.

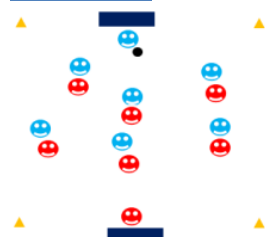
Coachmomenten:

- Doe de handelingen bij de pionnen nauwkeurig.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de slalom.

Variant 1: met chocolade been de actie maken en schieten.

Variant 2: bij elke pion staat een speler. In plaats van de dribbel komt er een kaats.

Partijvorm



Veldafmeting: half veld
Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 2 juniorendoelen

Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld.

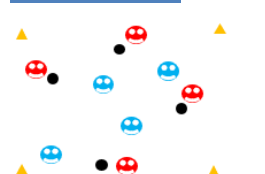
Coachmomenten:

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

Variant: coachaccenten toevoegen zodat er een specifiek doel is bij deze wedstrijdform.

8.2 Training 2

Warming-Up



Veldafmeting: 10m x 10m
Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

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.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant: Dribbelen of inspelen met je chocoladebeen.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

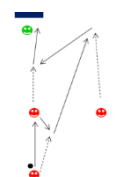
- 8 pionnen
- 6 ballen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 6:6 en 2 kaatsers. De kaatsers mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de balbezittende partij. De kameleons spelen met de balbezittende partij.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 10 ballen
- 1 doel

Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatser die vervolgens afrond op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- 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



Veldafmeting: 60m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 2 doelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit.

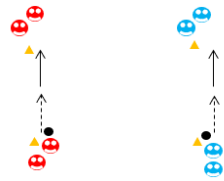
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Variant: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatser is ingespeeld.

8.3 Training 3

Warming-Up



Veldafmeting: 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

De spelers met bal dribbelen en paar stappen en spelen dan de speler aan de overkant in. Vervolgens lopen zij door naar de pion. De spelers die de bal aangespeeld hebben gekregen, dribbelen op hun buurt een paar stappen in en passen naar de speler bij de andere pion, etc.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Doe de oefeningen niet te lang

Variant 1: dribbelen/handeling met het chocolade been.

Variant 2: kaats toevoegen.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

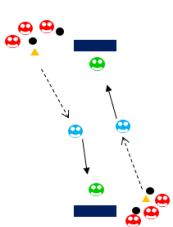
- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (2 teams van 3 en 2 kameleons)

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Er wordt een positiespel 3:3 gespeeld + 2 kameleons. De kameleons zijn bij de balbezittende partij.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

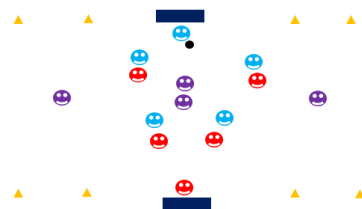
- 2 pionnen
- 14 ballen
- 2 doelen

De spelers van de twee groepen starten tegelijkertijd met een dribbel richting de verdediger. Ze passeren de passieve verdediger en scoren vervolgens op doel. Spelers moeten hierbij zoveel mogelijk in de hoeken proberen te schieten. Degene die geschoten heeft wordt verdediger en de ander haalt de bal en sluit aan bij het andere groepje. Als het goed gaat kan de verdediger steeds actiever verdedigen.

Coachmomenten:

- Zoek een hoek met het schieten.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.

Variant: met chocolade been actie/handeling.

Partijvorm

Veldafmeting: 60m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 2 juniorendoelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 2 kameleons en 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit. De kameleons spelen ook mee met de ploeg in balbezit.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Variant: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatser is ingespeeld.

8.4 Training 4**Warming up**

Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen

Alle spelers, behalve de afpakker, hebben bij deze spelvorm een bal. De spelers met bal dribbelen in het vierkant en proberen hun bal te beschermen. De afpakker probeert de bal af te pakken en weg te schieten. Als dit gelukt is gaat de speler van wie de bal is afgepakt meehelpen. Belangrijk is dat de spelers niet stilstaan maar in beweging blijven.

Coachmomenten:

- 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.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

Positiespel 3:3 + 2 kaatsers. Het drietal in balbezit probeert de bal in de ploeg te houden. Ze kunnen gebruik maken van de 2 kaatsers op de kopse kant. Wissel tussendoor van kaatsers.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen (stroomvorm)

De verdediger speelt de aanvallers in de voeten. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan heeft de verdediger een punt. Na 2 minuten wisselen van verdediger.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 60m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 2 doelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit.

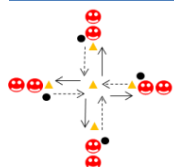
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Variant: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatser is ingespeeld.

8.5 Training 5

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

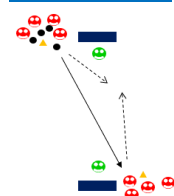
Positiespel 5:2 (afhankelijk van het aantal spelers kan ook 5:3 / 6:4). De twee verdedigers in het midden proberen de bal af te pakken. Wissel dit steeds af. Bedoeling is dat het vijftal door het vierkant heen beweegt en niet op dezelfde plek blijft staan.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

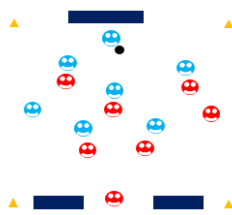
De verdediger speelt de aanvaller in de voeten. De aanvaller maakt een actie en scoort. Als het mislukt kan de verdediger scoren. Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 40m x 30m

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 groot doel, 2 mini doelen

Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.

Coachmomenten:

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

8.6 Training 6

Warming up



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen (per veld)
- 3 ballen
- 8 hesjes (2 teams van 3 en 2 kameleons)

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Er wordt een positiespel 3:3 gespeeld + 2 kameleons. De kameleons zijn bij de balbezittende partij.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

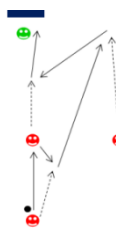
- 8 pionnen
- 6 ballen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 6:6 en 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit. De kameleons spelen ook mee met de ploeg in balbezit.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 3 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

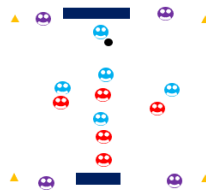
Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatser die vervolgens afrond op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- 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



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 2 juniorendoelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 4 kaatsers. De kaatsers spelen mee met de partij in balbezit.

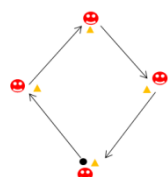
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Variant: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatser is ingespeeld.

8.7 Training 7

Warming-Up



Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen

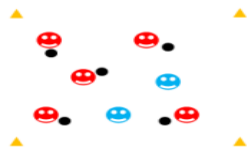
De speler speelt de bal naar de speler bij de volgende pion. Die draait open en speelt de volgende speler in. Deze draait open en speelt de volgende speler in. De laatste speler draait open en speelt de achterste in bij de startpion. De spelers lopen allen hun bal achterna.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variante 1: dribbelen/handeling met het chocolade been.

Variante 2: In plaats van inspelen en opendraaien, een kaats toevoegen.

Spelvorm

Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen

Alle spelers, behalve de afpakkers, hebben bij deze warming-up een bal. De spelers met bal dribbelen in het vierkant en proberen hun bal te beschermen. De afpakkers proberen de bal af te pakken en weg te schieten. Als dit gelukt is dan gaat speler die de bal kwijt is afpakken en de afpakker neemt de bal nu mee en gaat dribbelen. Belangrijk is dat de spelers niet stilstaan maar in beweging blijven.

Coachmomenten:

- Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan.
- Bal kort aan de voet.

Variante: dribbelen met chocoladebeen.

Afrondvorm

Veldafmeting: 20m x 20m per veld

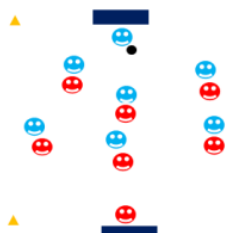
Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel

Bij deze afwerkvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De aanvallende partij probeert op het grote doel te scoren. Als de verdedigende partij de bal onderschept dan kunnen zij scoren door over de lijn van de aanvallers te dribbelen. De aanvallende partij begint elke keer met de bal.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.

Partijvorm

Veldafmeting: half veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 2 juniorendoelen

Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld.

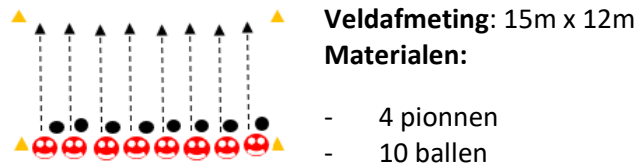
Coachmomenten:

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

Variante: coachaccenten toevoegen zodat er een specifiek doel is bij deze wedstrijdvorm.

8.8 Training 8

Warming-up



Iedere speler heeft een bal en begint op de zijlijn. Doordat iedere speler een bal heeft staan de spelers zo min mogelijk stil en hebben ze zoveel mogelijk handelingen met de bal. Op het teken van de coach dribbelen de spelers met de bal naar de andere lijn en dribbelen met de bal terug (dit kan ook in wedstrijdvorm om de focus te bewaren).

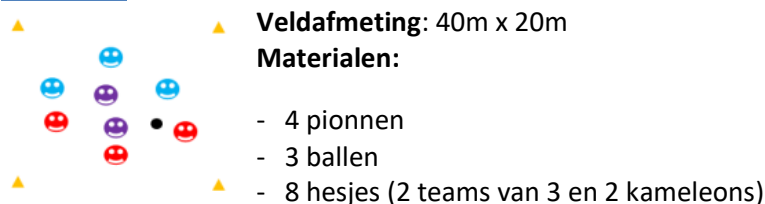
Coachmomenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Voor de lijn iets afremmen.

Variante 1: Pass de bal heen en dribbel terug (eventueel ook dubbel of omgedraaide volgorde)

Variante 2: Alles met chocoladebeem.

Spelvorm

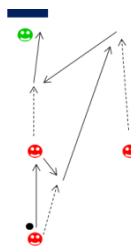


Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Er wordt een positiespel 3:3 gespeeld + 2 kameleons. De kameleons zijn bij de balbezittende partij.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 3 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

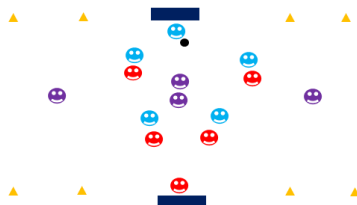
Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatser die vervolgens afrond op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- 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



Veldafmeting: 60m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 2 juniorendoelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 2 kameleons en 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit. De kameleons spelen ook mee met de ploeg in balbezit.

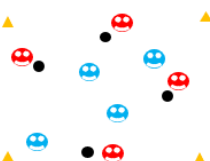
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Variant: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatser is ingespeeld.

8.9 Training 9

Warming-Up



Veldafmeting: 10m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

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.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variante 1: Dribbelen of inspelen met je chocoladebeen.

Variante 2: In plaats van de bal vragen kan ook op het teken van de trainer de bal afgepakt worden.

Spelvorm

Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

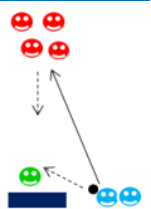
- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

Positiespel 3:3 + 2 kaatsers. Het drietal in balbezit probeert de bal in de ploeg te houden. Ze kunnen gebruik maken van de 2 kaatsers op de kopse kant. Wissel tussendoor van kaatsers.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variante: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm

Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel

Dit is een ondertal situatie voor de aanvallers (2:2 + keeper). De verdediger speelt de aanvallers in de voeten en gaat samen met een andere verdediger verdedigen. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan hebben de verdedigers een punt. De aanvallers worden verdedigers en de verdedigers sluiten bij de aanvallers achteraan. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.

Variante: met chocolade been schieten/handeling.

Partijvorm

Veldafmeting: half veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 2 juniorendoelen

Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld. Er mag pas gescoord worden over de helft van het veld.

Coachmomenten:

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

Variante: coachaccenten toevoegen zodat er een specifiek doel is bij deze wedstrijdvorm.

8.10 Training 10

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 3 pionnen per veld
- 10 ballen

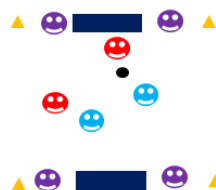
De speler met bal speelt de volgende speler in. Deze kaatst waardoor speler A doorloopt en naar speler C schiet. Speler B loopt vervolgens in en kaatst weer met C. Speler C neemt de bal mee en sluit weer achteraan.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.
- Bal inspelen op het goede been.

Variante: schieten met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 gespeeld met vier kaatsers. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

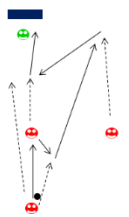
Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Variante 1: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.

Variante 2: x aantal keer overspelen is een punt.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 3 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. De bal wordt voorgegeven op de twee inlopende spelers.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- 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



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel

Bij deze partijvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De aanvallende partij probeert op het grote doel te scoren. Als de verdedigende partij de bal onderschept dan kunnen zij scoren door over de lijn van de aanvallers te dribbelen.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

8.11 Training 11

Warming up



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (2 teams van 3 en 2 kameleons)

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Er wordt een positiespel 3:3 gespeeld + 2 kameleons. De kameleons zijn bij de balbezittende partij.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

Spelvorm**Veldafmeting:** 15m x 15m per veld**Materialen:**

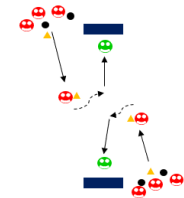
- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

Positiespel 4:4 + 4 kaatsers. Het viertal in balbezit probeert de bal in de ploeg te houden. Ze kunnen gebruik maken van de 4 kaatsers aan de zijkant. Wissel tussendoor van kaatsers.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant: maximaal x keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm**Veldafmeting:** 16m x 15m per veld**Materialen:**

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

Speel de bal in op de speler bij de pion. Deze speler neemt de bal zo aan dat de bal klaar is om te schieten en schiet vervolgens op doel.

Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.

Variant 1: met chocolade been schieten.

Variant 2: een extra pion erbij zodat er een extra kaats toegevoegd kan worden.

Partijvorm**Veldafmeting:** 60m x 30m per veld (zones 20m x 10m)**Materialen:**

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 2 juniorendoelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit.

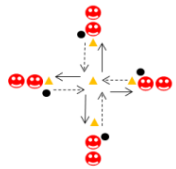
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.

Variant: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatser is ingespeeld.

8.12 Training 12

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.

Variant: schieten/actie met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 6:6 en 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit. De kameleons spelen ook mee met de ploeg in balbezit.

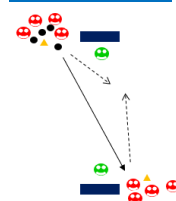
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.

Variant 1: Maximaal x keer raken.

Variant 2: Alles met chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

De verdediger speelt de aanvaller in de voeten. De aanvaller maakt een actie en scoort. Als het mislukt kan de verdediger scoren. Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde.

Coachmomenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.

Variant: met chocolade been schieten/handeling.

Partijvorm

Veldafmeting: 20m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

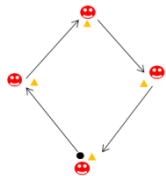
Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel en 2 kleine doelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 4 tegen 5 (aanval tegen verdediging) waarbij de 5e man als keeper fungeert op het grote doel. Speler van balbezittende partij mag in gele zone, maar mag hier niet langer dan 5 seconden zijn. Dus snel handelen is belangrijk.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.

8.13 Training 13**Warming-Up**

Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen

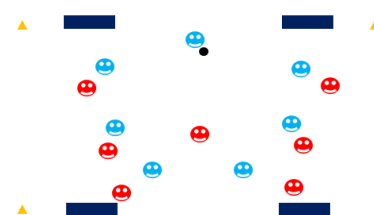
De speler speelt de bal naar de speler bij de volgende pion. Die draait open en speelt de volgende speler in. Deze draait open en speelt de volgende speler in. De laatste speler draait open en speelt de achterste in bij de startpion. De spelers lopen allen hun bal achterna.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant 1: dribbelen/handeling met het chocolade been

Variant 2: In plaats van inspelen en opendraaien, een kaats toevoegen.

Spelvorm

Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

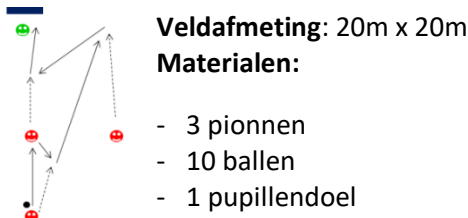
- 4 pionnen
- 6 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 4 kleine doelen

Bij deze spelvorm is het belangrijk om snel om te schakelen als de bal verloren wordt. Beide teams hebben twee doelen om op te scoren.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Veel schieten indien mogelijk.
- Zoek de ruimte als het vol is.

Variant: max x keer raken.

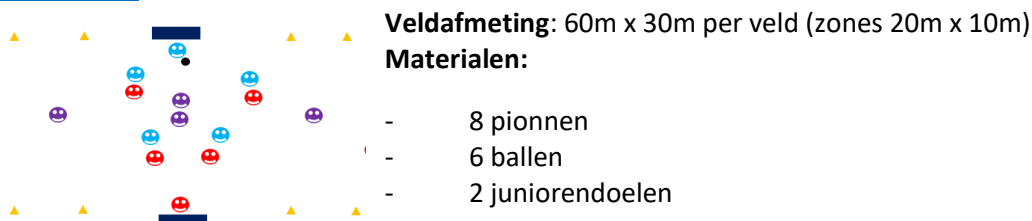
Afrondvorm

Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatsers die vervolgens afrond op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- 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

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 2 kameleons en 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit. De kameleons spelen ook mee met de ploeg in balbezit.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.

Variant: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatsers is ingespeeld.

8.14 Training 14

Warming up



Veldafmeting: 14m x 10m (2 tegen 2)

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze warming up wordt er 2:2 gespeeld. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Spelvorm



Veldafmeting: 30m x 40 per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 3 ballen
- 12 hesjes (3 verschillende kleuren)

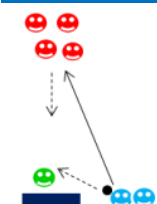
Positiespel 4:4 + 4 kameleons. Het viertal in balbezit probeert de bal in de ploeg te houden. Ze kunnen gebruik maken van de 4 kameleons (wel doorwisselen). Er kan gescoord worden door over de lijn van de tegenpartij te dribbelen.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant: maximaal x keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel

Dit is een ondertal situatie voor de aanvallers (2:2 + keeper). De verdediger speelt de aanvallers in de voeten en gaat samen met een andere verdediger verdedigen. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan hebben de verdedigers een punt. De aanvallers worden verdedigers en de verdedigers sluiten bij de aanvallers achteraan. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- 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

Veldafmeting: half veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 2 juniorendoelen

Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld.

Coachmomenten:

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

Variant: coachaccenten toevoegen zodat er een specifiek doel is bij deze wedstrijdvorm.

8.15 Training 15**Warming up**

Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

Positiespel 3:3 + 2 kaatsers. Het drietal in balbezit probeert de bal in de ploeg te houden. Ze kunnen gebruik maken van de 2 kaatsers op de kopse kant. Wissel tussendoor van kaatsers.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Spelvorm

Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 10 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van een andere kleur)

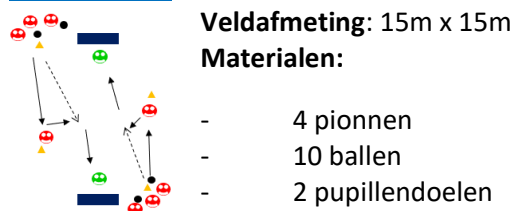
De trainer speelt de bal in het vierkant. Beide partijen proberen de bal in bezit te houden door middel van positiespel. Benadruk dat de spelers niet op dezelfde plek blijven staan maar (door)bewegen in het vierkant.

Coachmomenten:

- 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



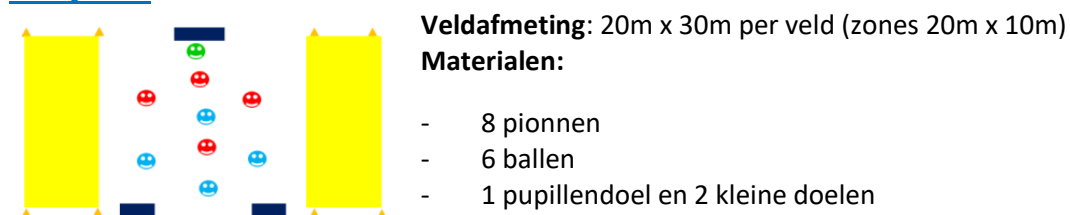
De spelers spelen de kaatser in en lopen zelf door. De kaatser kaatst en de speler rond af op doel. De kaatser haalt de bal en de speler wordt kaatser.

Coachmomenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Scoor in 1x zonder aan te nemen.

Variatie: schiet met je chocoladebeen.

Partijvorm



Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 4 tegen 5 (afhankelijk van grootte groep kan dit aangepast worden), aanval tegen verdediging, waarbij de 5e man als keeper fungeert op het grote doel. Speler van balbezittende partij mag in gele zone, maar mag hier niet langer dan 5 seconden zijn. Dus snel handelen is belangrijk.

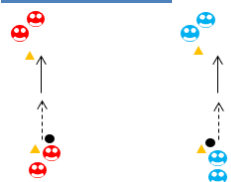
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Trainingsprogramma jeugd onder 18 en 19

9.1 Training 1

Warming-Up



Veldafmeting: 25m

Materialen:

- 4 pionnen

- 4 ballen

De spelers met bal dribbelen en paar stappen en spelen dan de speler aan de overkant in. Vervolgens lopen zij door naar de pion. De spelers die de bal aangespeeld hebben gekregen, dribbelen op hun buurt een paar stappen in en passen naar de speler bij de andere pion, etc.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.
- Bal kort aan de voet/ogen vooruit.
- Doe de oefeningen niet te lang

Variante 1: dribbelen/handeling met het chocolade been

Variante 2: een kaatst toevoegen.

Variante 3: grotere afstand gebruiken voor een lange bal.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen

- 3 ballen

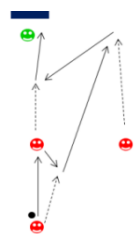
- 8 hesjes (2 teams van 3 en 2 kameleons)

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Er wordt een positiespel 3:3 gespeeld + 2 kameleons. De kameleons zijn bij de balbezittende partij.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 3 pionnen

- 10 ballen

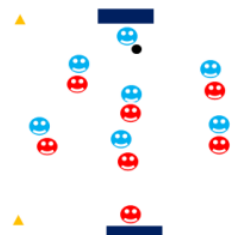
- 1 pupillendoel

Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatser die vervolgens afrond op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- 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

▲ **Veldafmeting:** half veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 2 juniorendoelen

Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld.

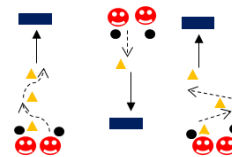
Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij het ene doel vol is.

Variant 1: Er mag alleen gescoord worden uit een voorzet.

Variant 2: Maximaal x keer raken.

9.2 Training 2

Warming up

Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 7 pionnen
- 14 ballen

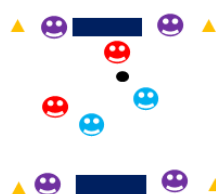
Er zijn drie groepen die elk beginnen bij een eigen oefening. Als je hebt geschoten pak je het volgende parcours. De eerste is een slomparcours, bij het tweede parcours maak je een actie bij de pion en schiet je daarna op doel en het laatste parcours is een zigzagparcours.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Houdt de bal dicht bij je voet/kijk over de bal heen

Variant: Schieten met je chocoladebeen.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 gespeeld met vier kaatsers. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

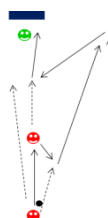
Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Variant 1: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.

Variant 2: x aantal keer overspelen is een punt.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 3 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatsers en de startspeler die in komen lopen. Een van de twee rond vervolgens af op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- 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



Veldafmeting: half veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 2 juniorendoelen

Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld.

Coachmomenten:

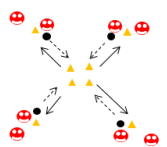
- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.

Variant 1: Er mag alleen gescoord worden uit een voorzet.

Variant 2: Maximaal x keer raken.

9.3 Training 3

Warming up



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion terug naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.

Variant: schieten/actie met het chocolate been.

Spelvorm



Veldafmeting: 14m x 10m (2 tegen 2) en 16m x 12m (3 tegen 3)

Materialen:

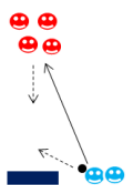
- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

We sluiten de training af met een partijvorm. In deze partijvorm wordt er 2:2 of 3:3 gespeeld. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 2 pupillendoelen

De verdediger speelt de aanvallers in de voeten en gaat samen met een andere verdediger verdedigen. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan hebben de verdedigers een punt. De aanvallers worden verdedigers en de verdedigers sluiten bij de aanvallers achteraan. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 60m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 2 juniorendoelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit.

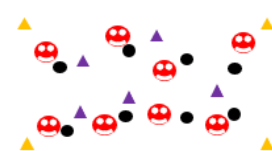
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Variant: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatser is ingespeeld.

9.4 Training 4

Warming-up



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 9 pionnen
- 14 ballen

Alle spelers hebben een bal. De spelers dribbelen door het vierkant heen en proberen de blauwe pionnen te ontwijken. Tegelijkertijd maken de spelers acties. Raak je een blauw pionnetje dan heb je een strafpunt. Belangrijk bij deze oefening is dat de kinderen altijd blijven dribbelen en niet stil gaan staan.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ hoofd omhoog/strak inspelen

Variant: dribbelen/handelingen met chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (2 teams van 3 en 2 kameleons)

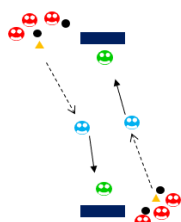
Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Er wordt een positiespel 3:3 gespeeld + 2 kameleons. De kameleons zijn bij de balbezittende partij.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variant: de kameleons kunnen ook als kaatser aan de zijkant spelen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 2 pionnen
- 14 ballen
- 2 doelen

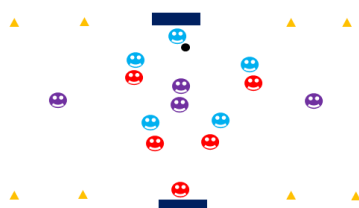
De spelers van de twee groepen starten tegelijkertijd met een dribbel richting de verdediger. Ze passeren de passieve verdediger en scoren vervolgens op doel. Spelers moeten hierbij zoveel mogelijk in de hoeken proberen te schieten. Degene die geschoten heeft wordt verdediger en de ander haalt de bal en sluit aan bij het andere groepje. Als het goed gaat kan de verdediger steeds actiever verdedigen.

Coachmomenten:

- Zoek een hoek met het schieten.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.

Variant: met chocolade been actie/handeling.

Partijvorm



Veldafmeting: 60m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 2 juniorendoelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 2 kameleons en 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit. De kameleons spelen ook mee met de ploeg in balbezit.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Variant: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatser is ingespeeld.

9.5 Training 5

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 3 pionnen per veld
- 10 ballen

De speler met bal speelt de volgende speler in. Deze kaatst waardoor speler A doorloopt en naar speler C schiet. Speler B loopt vervolgens in en kaatst weer met C. Speler C neemt de bal mee en sluit weer achteraan.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.
- Bal inspelen op het goede been.

Variant: schieten met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

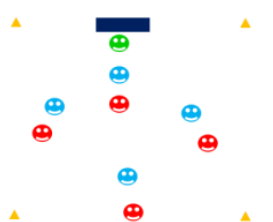
- 8 pionnen
- 6 ballen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 6:6 en 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit. De kameleons spelen ook mee met de ploeg in balbezit.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 8 hesjes (4 van de ene kleur en 4 van de andere kleur)
- 1 pupillendoel

Bij deze afrondvorm wordt er aanval tegen verdediging gespeeld. De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij. De aanvallende partij probeert op het grote doel te scoren. Als de verdedigende partij de bal onderschept dan kunnen zij scoren door over de lijn van de aanvallers te dribbelen.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Partijvorm



Veldafmeting: half veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 2 juniorendoelen

Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld.

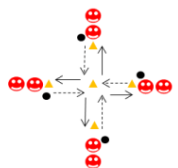
Coachmomenten:

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

Variant: coachaccenten toevoegen zodat er een specifiek doel is bij deze wedstrijdvorm.

9.6 Training 6

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 8 pionnen
- 10 ballen

Bij elke buitenste pion staan twee spelers. De spelers dribbelen naar de binnenste pion en maken bij de pion een actie (schaar, kappen, Zidane etc.). Vervolgens spelen zij de bal vanaf de pion naar de andere speler. Dit kan zowel met de binnenkant als buitenkant.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.

Variant: schieten/actie met het chocolate been.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld

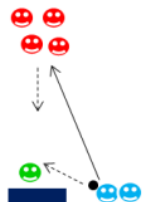
Positiespel 3:3 + 2 kaatsers. Het drietal in balbezit probeert de bal in de ploeg te houden. Ze kunnen gebruik maken van de 2 kaatsers op de kopse kant. Wissel tussendoor van kaatsers.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.

Variant: twee keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 15m per veld

Materialen:

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel

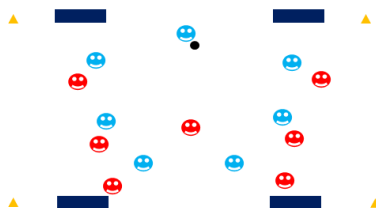
Dit is een ondertal situatie voor de aanvallers (2:2 + keeper). De verdediger speelt de aanvallers in de voeten en gaat samen met een andere verdediger verdedigen. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan hebben de verdedigers een punt. De aanvallers worden verdedigers en de verdedigers sluiten bij de aanvallers achteraan. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- 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



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 4 kleine doelen

Bij deze partijvorm is het belangrijk om snel om te schakelen als de bal verloren wordt. Beide teams hebben twee doelen om op te scoren.

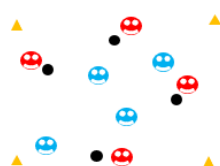
Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Veel schieten indien mogelijk.
- Zoek de ruimte als het vol is.

Variant: maximaal x keer raken.

9.7 Training 7

Warming-Up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

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 de spelers van rol.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant: Dribbelen met je chocoladebeen.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

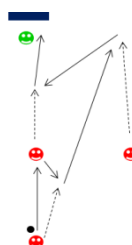
- 8 pionnen
- 6 ballen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 6:6 en 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit. De kameleons spelen ook mee met de ploeg in balbezit.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 3 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatser die vervolgens afrond op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- 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



Veldafmeting: 60m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 2 juniorendoelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit.

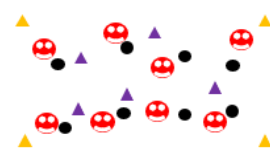
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Variant: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatser is ingespeeld.

9.8 Training 8

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 9 pionnen
- 10 ballen

Alle spelers hebben een bal. De spelers dribbelen door het vierkant heen en proberen de pionnen (paars) te ontwijken. Tegelijkertijd maken de spelers acties. Raak je een pionnetje dan heb je een strafpunt. Belangrijk bij deze oefening is dat de kinderen altijd blijven dribbelen en niet stil gaan staan.

Coachmomenten:

- Altijd blijven dribbelen.
- Blijf motiveren/stimuleren.
- Bal kort aan de voet/ hoofd omhoog/strak inspelen

Variant: dribbelen/handelingen met chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 20m

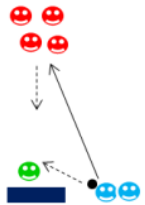
Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (2 teams van 3 en 2 kameleons)

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Er wordt een positiespel 3:3 gespeeld + 2 kameleons. De kameleons zijn bij de balbezittende partij.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

Afrondvorm**Veldafmeting:** 20m x 15m per veld**Materialen:**

- 2 pionnen
- 6 ballen
- 1 pupillendoel

Dit is een ondertal situatie voor de aanvallers (2:2 + keeper). De verdediger speelt de aanvallers in de voeten en gaat samen met een andere verdediger verdedigen. De aanvallers maken een actie en scoren. Als het mislukt dan hebben de verdedigers een punt. De aanvallers worden verdedigers en de verdedigers sluiten bij de aanvallers achteraan. Wie de meeste punten scoort wint.

Coachmomenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.

Variant 1: met chocolade been schieten/handeling.

Variant 2: Aanvaller toevoegen dus 3:2.

Partijvorm**Veldafmeting:** half veld**Materialen:**

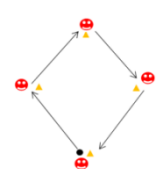
- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 2 juniorendoelen

Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld.

Coachmomenten:

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

Variant: coachaccenten toevoegen zodat er een specifiek doel is bij deze wedstrijdvorm.

9.9 Training 9**Warming-Up****Veldafmeting:** 15m x 10m**Materialen:**

- 4 pionnen
- 2 ballen

De speler speelt de bal naar de speler bij de volgende pion. Die draait open en speelt de volgende speler in. Deze draait open en speelt de volgende speler in. De laatste speler draait open en speelt de achterste in bij de startpion. De spelers lopen allen hun bal achterna.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variante 1: dribbelen/handeling met het chocolade been

Variante 2: In plaats van inspelen en opendraaien, een kaats toevoegen.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

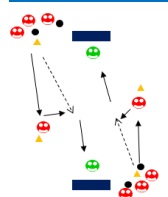
- 8 pionnen
- 6 ballen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 6:6 en 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit. De kameleons spelen ook mee met de ploeg in balbezit.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Afrondvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

De spelers spelen de kaatser in en lopen zelf door. De kaatser kaatst en de speler rond af op doel. De kaatser haalt de bal en de speler wordt kaatser.

Coachmomenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Scoor in 1x zonder aan te nemen.

Variatie: schiet met je chocoladebeen.

Partijvorm



Veldafmeting: 60m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 2 juniorendoelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit.

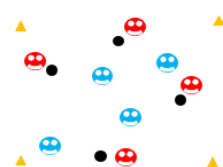
Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.

Variant: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatser is ingespeeld.

9.10 Training 10

Warming-Up



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 4 ballen

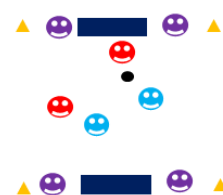
Maak tweetallen. Een van het tweetal heeft een bal en dribbelt door het vak. De ander probeert hem te volgen. Na een tijd geeft de trainer een sein. De speler met bal, moet de bal nu afschermen. Als hij wordt afgepakt wisselen de spelers van rol.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variant: Dribbelen met je chocoladebeen.

Spelvorm



Veldafmeting: 15m x 15m

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 gespeeld met vier kaatsers. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

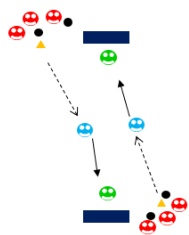
Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Variant 1: Inspelen/aannemen met je linkerbeen.

Variant 2: x aantal keer overspelen is een punt.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 2 pionnen
- 14 ballen
- 2 doelen

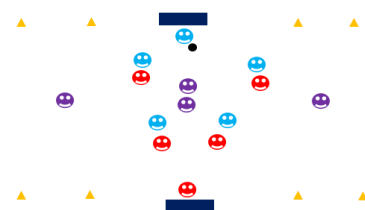
De spelers van de twee groepen starten tegelijkertijd met een dribbel richting de verdediger. Ze passeren de passieve verdediger en scoren vervolgens op doel. Spelers moeten hierbij zoveel mogelijk in de hoeken proberen te schieten. Degene die geschoten heeft wordt verdediger en de ander haalt de bal en sluit aan bij het andere groepje. Als het goed gaat kan de verdediger steeds actiever verdedigen.

Coachmomenten:

- Zoek een hoek met het schieten.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.

Variant: met chocolade been actie/handeling.

Partijvorm



Veldafmeting: 60m x 30m per veld (zones 20m x 10m)

Materialen:

- 8 pionnen
- 6 ballen
- 2 juniorendoelen

Zoek de vrije ruimte. Partijvorm met 5 tegen 5 + 2 kameleons en 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit. De kameleons spelen ook mee met de ploeg in balbezit.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Variant: Er mag alleen gescoord worden nadat de kaatser is ingespeeld.

9.11 Training 11

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

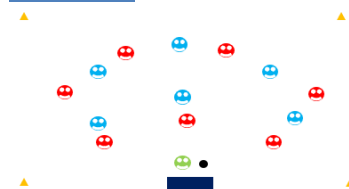
- 3 pionnen per veld
- 10 ballen

De speler met bal speelt de volgende speler in. Deze kaatst waardoor speler A doorloopt en naar speler C schiet. Speler B loopt vervolgens in en kaatst weer met C. Speler C neemt de bal mee en sluit weer achteraan.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.
- Bal inspelen op het goede been.
- In de bal komen en vragen.

Variant: schieten met het chocolade been.

Spelvorm

Veldafmeting: 40m x 20m per veld

Materialen:

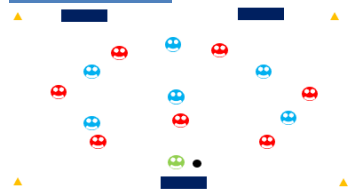
- 4 pionnen
- 3 ballen
- 1 groot doel

Deze spelvorm wordt gebruikt om de opbouw van achteruit de trainen. De opbouwende partij speelt met een overtal zodat ze meer mogelijkheden hebben om op te bouwen. De keeper begint elke keer met de bal. De opbouwende partij kan scoren door over de lijn van de tegenstander te dribbelen. Als de bal veroverd is kan de tegenstander op het grote doel scoren.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.
- Zuinig op de bal zijn.

Variant: maximaal x keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm

Veldafmeting: 40m x 20m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 1 groot doel, 2 kleine doelen

Deze afrondvorm is een verlengde van de spelvorm. De opbouwende partij speelt met een overtal zodat ze meer mogelijkheden hebben om op te bouwen. De keeper start met de bal. Bij elke uitbal of doelpunt start de keeper weer met de bal.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.
- Zuinig op de bal zijn.

Variant 1: maximaal x keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Variant 2: als het goed gaat gelijke aantallen in de teams.

Partijvorm



Veldafmeting: half veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 2 juniorendoelen

Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld. Extra punten kunnen verdiend worden als er via de goede opbouw van achteruit gescoord wordt.

Coachmomenten:

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

Variant: coachaccenten toevoegen zodat er een specifiek doel is bij deze wedstrijdvorm.

9.12 Training 12

Warming up



Veldafmeting: 30m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (2 teams van 3 en 2 kameleons)

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Er wordt een positiespel 3:3 gespeeld + 2 kameleons. De kameleons zijn bij de balbezittende partij.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

Spelvorm



Veldafmeting: 30m x 40 per veld

Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 3 ballen
- 12 hesjes (3 verschillende kleuren)

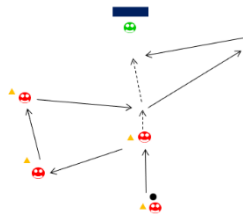
Positiespel 4:4 + 4 kameleons. Het viertal in balbezit probeert de bal in de ploeg te houden. Ze kunnen gebruik maken van de 4 kameleons (wel doorwisselen). Er kan gescoord worden door de bal te verplaatsen van de ene kant van het veld naar de andere kant (van de ene kaatser naar de andere kaatser via positiespel). Let erop dat de bal niet alleen door de kaatsers wordt aangeraakt.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.
- Wacht je kans af.

Variant 1: maximaal x keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Variant 2: alleen kaatsers aan de zijkant en niet meer in het midden. Zo ontstaat een 5:5+ 2 situatie.

Afrondvorm

Veldafmeting: 20m x 20m

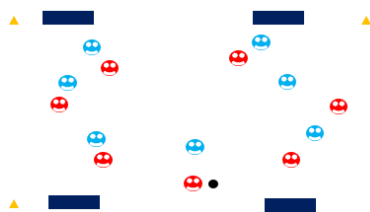
Materialen:

- 3 pionnen
- 10 ballen
- 1 groot doel

Met deze afrondvorm wordt de omschakeling geoefend. De centrale verdediger begint met de bal. Die speelt de centrale middenvelder in die in de bal komt. De centrale middenvelder speelt de bal naar de linkback. Deze speelt de linkshalf in die vervolgens de doorgelopen centrale middenvelder inspeelt. Deze verplaatst het spel door de bal diep te spelen op de inlopende rechtshalf/rechtsbuiten. Deze geeft de voorzet en de centrale middenvelder rond af. Vervolgens draait iedereen een plaatsje verder.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- Zoek een hoek met het schieten.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.
- In de bal komen en goed opendraaien.

Partijvorm

Veldafmeting: 40m x 30m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 4 kleine doelen

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken en om te schakelen. Het veld moet groot gehouden worden en er kan gescoord worden door de twee doelen aan de buitenkant.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Variant 1: scoren met chocolade been

Variant 2: scoren na een omschakeling telt dubbel.

9.13 Training 13

Warming-up



Veldafmeting: 15m x 15m per veld

Materialen:

- 3 pionnen per veld
- 10 ballen

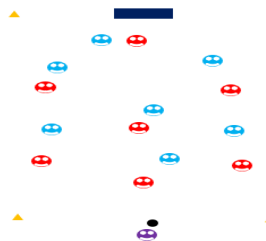
De speler met bal speelt de volgende speler in. Deze kaatst waardoor speler A doorloopt en naar speler C schiet. Speler B loopt vervolgens in en kaatst weer met C. Speler C neemt de bal mee en sluit weer achteraan.

Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd.
- Bal raken met de binnenkant.
- Bal inspelen op het goede been.

Variant: schieten met het chocolade been.

Spelvorm



Veldafmeting: 30m x 40 per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 14 hesjes (7 om 7)

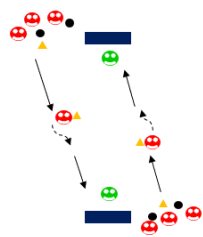
Positiespel 7:7 + 1 kaatser. Bij deze spelvorm staat het inspelen van de spits centraal. Het veld is lang maar smal waardoor de spelers gestimuleerd worden de spits in te spelen. Als er gescoord wordt door het inspelen van de spits dan geldt dit dubbel. De bal begint bij de trainer/kaatser. Deze moet ook ingespeeld worden om recht van aanval te krijgen.

Coachmomenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Houd de bal kort aan je voet.
- Zoek de vrije man.
- Strak inspelen.

Variant: maximaal x keer raken of overspelen met chocoladebeen.

Afrondvorm



Veldafmeting: tussen de beginpion en het doel 15m

Materialen:

- 4 pionnen
- 10 ballen
- 2 pupillendoelen

De speler met de bal speelt de spits in op het rechterbeen. De spits draait vervolgens open, dribbelt met de bal en schiet op doel. Beide benen kunnen geoefend worden.

Coachmomenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen.

Variant 1: Opendraaien met buitenkant van de voet

Variant 2: Inspelen kaatsen wegdraaien

Variant 3: Afwerken met chocolade been

Variant 4: Bal door de lucht inspelen

Partijvorm



Veldafmeting: half veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 2 juniorendoelen

Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld. Dubbele punten kunnen gescoord worden als de bal via de spits gescoord wordt.

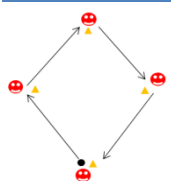
Coachmomenten:

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

Variant: coachaccenten toevoegen zodat er een specifiek doel is bij deze wedstrijdform.

9.14 Training 14

Warming-Up



Veldafmeting: 15m x 10m

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen

De speler speelt de bal naar de speler bij de volgende pion. Die draait open en speelt de volgende speler in. Deze draait open en speelt de volgende speler in. De laatste speler draait open en speelt de achterste in bij de startpion. De spelers lopen allen hun bal achterna.

Coach momenten:

- Blijf motiveren/stimuleren.
- Strak inspelen.

Variante 1: dribbelen/handeling met het chocolade been

Variante 2: In plaats van inspelen en opendraaien, een kaats toevoegen.

Spelvorm

Veldafmeting: 15m x 15m

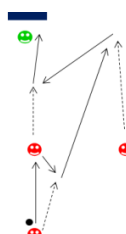
Materialen:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- Hesjes zijn afhankelijk van het aantal spelers

In deze spelvorm wordt er 2:2 lijnvoetbal gespeeld. De partijen kunnen scoren door over de lijn van de andere partij te dribbelen. Belangrijk is dat er zoveel mogelijk balcontacten zijn en dat er ook doorgewisseld wordt na 5 minuten.

Coachmomenten:

- Stimulerend/motiverend/enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.

Afrondvorm

Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

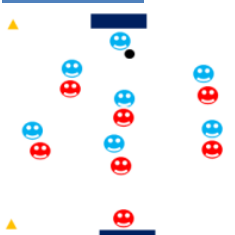
- 3 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatser die vervolgens afrondt op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- Zoek een hoek met het schieten.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.

Variante: met chocolade been schieten.

Partijvorm

Veldafmeting: half veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 2 juniorendoelen

Bij deze partijvorm wordt er 7:7 gespeeld.

Coachmomenten:

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

Variante: coachaccenten toevoegen zodat er een specifiek doel is bij deze wedstrijdvorm.

9.15 Training 15

Warming up



Veldafmeting: 40m x 20m

Materialen:

- 4 pionnen
- 3 ballen
- 8 hesjes (2 teams van 3 en 2 kameleons)

Bij deze oefening is het belangrijk om de ruimte te gebruiken. Er wordt een positiespel 3:3 gespeeld + 2 kameleons. De kameleons zijn bij de balbezittende partij.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.

Spelvorm



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

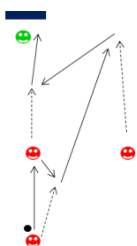
- 8 pionnen
- 6 ballen

Zoek de vrije ruimte. Positiespel met 6:6 en 2 kaatsers. De kaatsers aan de zijkant van het veld mogen niet hun vak uit. Ze spelen mee met de partij in balbezit. De kameleons spelen ook mee met de ploeg in balbezit.

Coachmomenten:

- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor.
- Speel met elkaar.

Afrondvorm



Veldafmeting: 20m x 20m

Materialen:

- 3 pionnen
- 10 ballen
- 1 pupillendoel

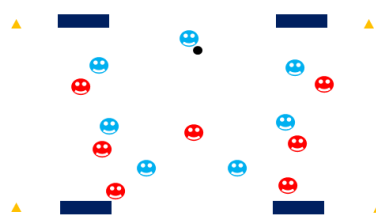
Met deze afrondvorm wordt de voorzet van de zijkant geoefend. Door middel van een kaats en een diepe bal wordt de buitenspeler geactiveerd. Deze geeft de bal voor op de kaatser die vervolgens afrond op doel.

Coachmomenten:

- Bal strak inschieten.
- 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



Veldafmeting: 40m x 30m per veld

Materialen:

- 4 pionnen
- 6 ballen
- 14 hesjes (7 van de ene kleur en 7 van de andere kleur)
- 4 kleine doelen

Bij deze partijvorm is het belangrijk om snel om te schakelen als de bal verloren wordt. Beide teams hebben twee doelen om op te scoren.

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiasmeren en motiveren.
- Veel schieten indien mogelijk.
- Zoek de ruimte als het vol is.

Variant: maximaal x keer raken.