

<b>Trainingsvorm:</b>	Afwerk oefenvorm 1.		
<b>Doelstelling:</b>	Het verbeteren van de passeeracties.		
<b>Niveau:</b>	E- en D-pupillen.	<b>Duur:</b>	20 minuten.
<b>Aantal spelers:</b>	6 tot 14 spelers.	<b>Veldafmetingen</b>	20x50 meter.

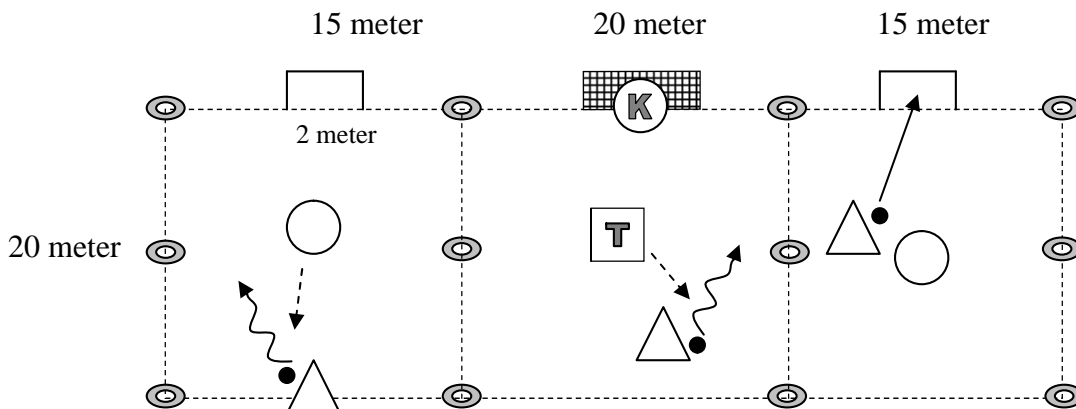
**Uitleg organisatie:**

Verdeel de ploeg in 3 groepjes. Als je weinig spelers hebt kun je ook 2 groepjes maken en een goaltje zonder keeper weglaten.  
 Ze moeten de passieve verdediger passeren met een schijnbeweging en dan scoren.  
 Hierna schuiven ze door na het volgende goaltje.  
 Na een paar ronden kun je aangeven dat je een bepaalde schijnbeweging wilt zien.  
 Als je met zijn tweeën training geeft kun je ook zelf verdediger zijn. Nu kun je per speler bepalen hoe sterk je gaat verdedigen.  
 Als het erg goed loopt, dan kun je de verdedigers de opdracht geven om op hun sterkst te verdedigen.

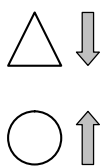
**Opmerkingen:**

Mooie schijnbewegingen van profvoetballers of van de spelers van Balk 1 kun je gebruiken als voorbeeld.

**Organisatie:**



**Speelrichting:**



**Aandachtspunten:**

De passeeractie niet te ver of te dicht bij de tegenstander inzetten.  
 Het lichaam moet meebewegen om een schijnbeweging te laten slagen.

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

<b>Trainingsvorm:</b>	Afwerk oefenvorm 2.		
<b>Doelstelling:</b>	Het verbeteren van de pass over de grond.		
<b>Niveau:</b>	D-pupillen.	<b>Duur:</b>	30 minuten.
<b>Aantal spelers:</b>	6 tot 14 spelers.	<b>Veldafmetingen:</b>	40x40 meter.

**Uitleg organisatie:**

Verdeel de ploeg over 2 groepjes, 1 groep op de linkerkant en 1 op de rechterkant.

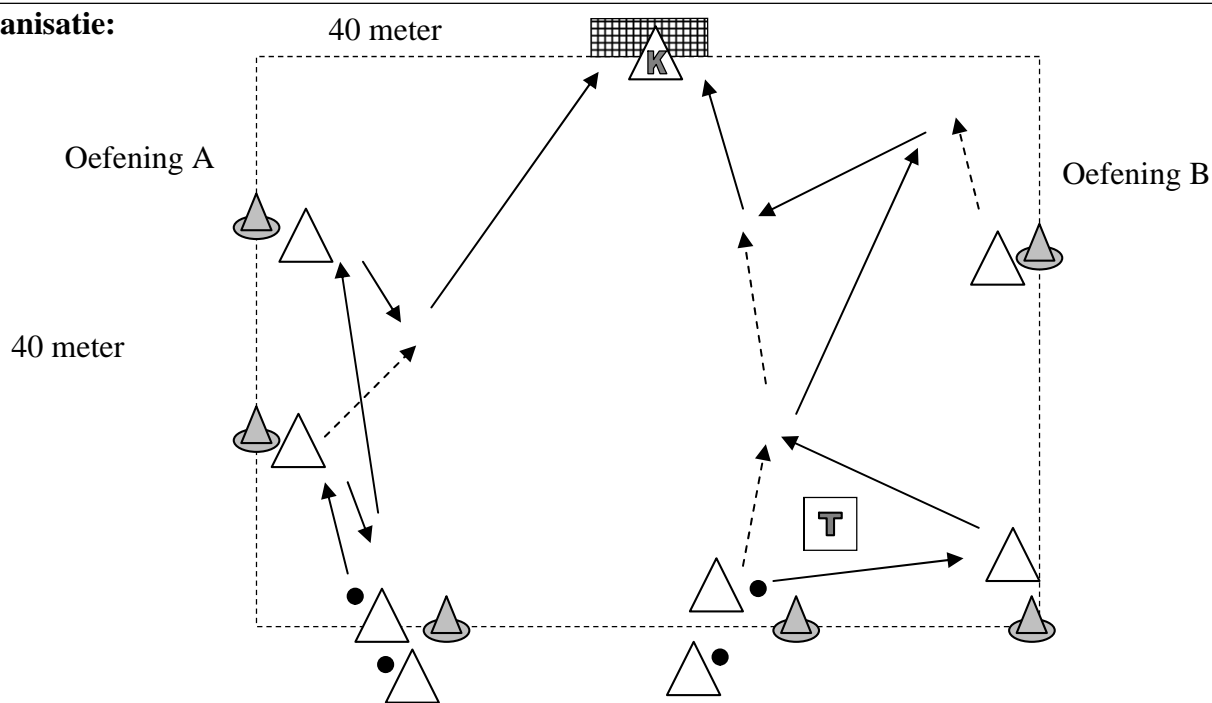
In oefening A wordt begonnen met een enkele kaats, hierna snel door naar een dubbele kaats. De eerste kaatser werkt de bal dan af.

In oefening B wordt de bal na een 1-2 combinatie diep gegeven, waarna een voorzet volgt. Je kunt hier zelf als verdediger optreden.

De spelers schuiven door.

De spelers moeten proberen de bal laag te houden.

**Organisatie:**



**Aandachtspunten:**

Technische uitvoering van de trap met de binnenkant van de voet:

Standbeen; punt in de speelrichting; gebogen in de heup, knie en enkel.

Speelbeen; naar buiten gedraaid; knie en enkel gebogen.

Speelvoet; loodrecht op de speelrichting; voetzool parallel met de grond; tenen opgetrokken; bij de trap geen slap enkeltje.

Een gecontroleerde zwaaibeweging.

Technische uitvoering van de trap met de binnenkant van de wreef:

Standbeen; 2 tot 3 voetbreedten naast de bal; in de knie gebogen.

Raakvlak; aan de binnenkant van de plek waar de veters beginnen.

Aanloop vanuit een hoek van ongeveer 45°.

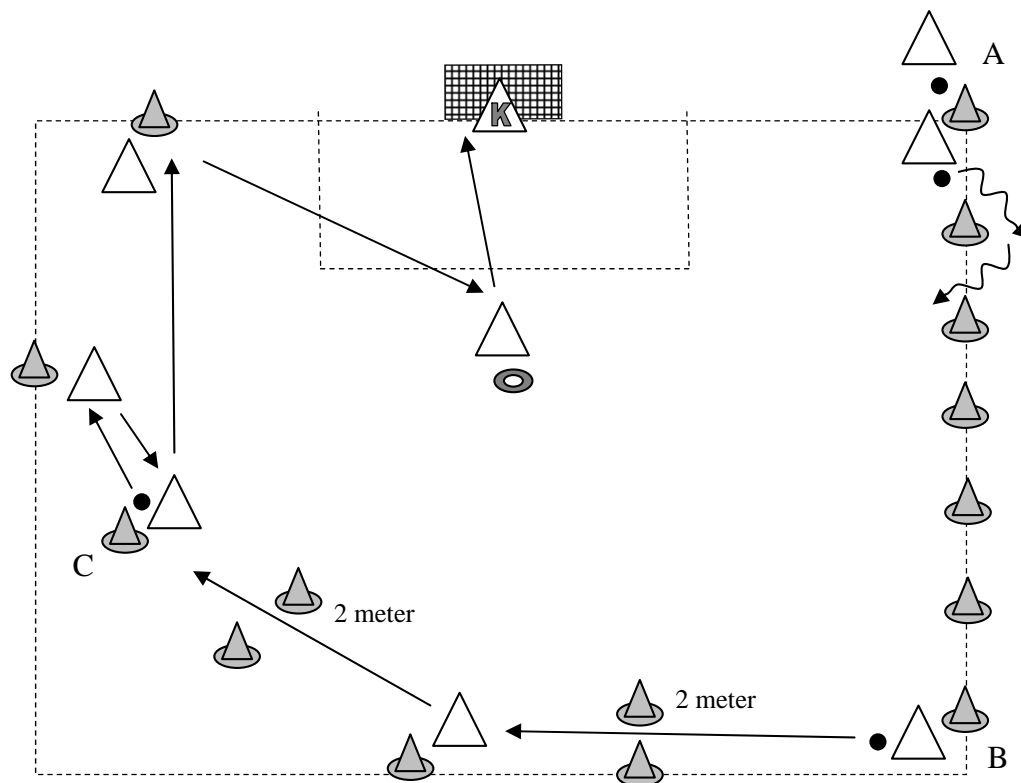
	pion			keepers		looplijn		boogbal
	hoedje			kameleon		passlijn		goaltje zonder keeper
	spelers			trainer		dribbel		goaltje met keeper

<b>Trainingsvorm:</b>	Afwerk oefenvorm 3.		
<b>Doelstelling:</b>	Het zuiver passen verbeteren.		
<b>Niveau:</b>	E- en D-pupillen.	<b>Duur:</b>	20 minuten.
<b>Aantal spelers:</b>	8 tot 14 spelers.	<b>Veldafmetingen:</b>	Niet van toepassing.

**Uitleg organisatie:**

Beginnen met dribbelen, daarna door poortjes schieten, via een kaats komt er een voorzet die op doel word geschoten.  
 Afhankelijk van het aantal spelers kan er met 2 ballen, op positie A en C, of met 3 ballen tegelijk worden gestart.  
 Iedereen schuift elke keer een positie door.

**Organisatie:**



**Aandachtspunten:**

Indien nodig de bal eerst aannemen.  
 Dribbelen met beide benen.  
 Niet te hard of zacht passen.

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

<b>Trainingsvorm:</b>	Afwerk oefenvorm 4.		
<b>Doelstelling:</b>	Het verbeteren van schieten op het doel (1).		
<b>Niveau:</b>	F- en E- pupillen.	<b>Duur:</b>	20 minuten.
<b>Aantal spelers:</b>	6 tot 12 spelers.	<b>Veldafmetingen</b>	Niet van toepassing.

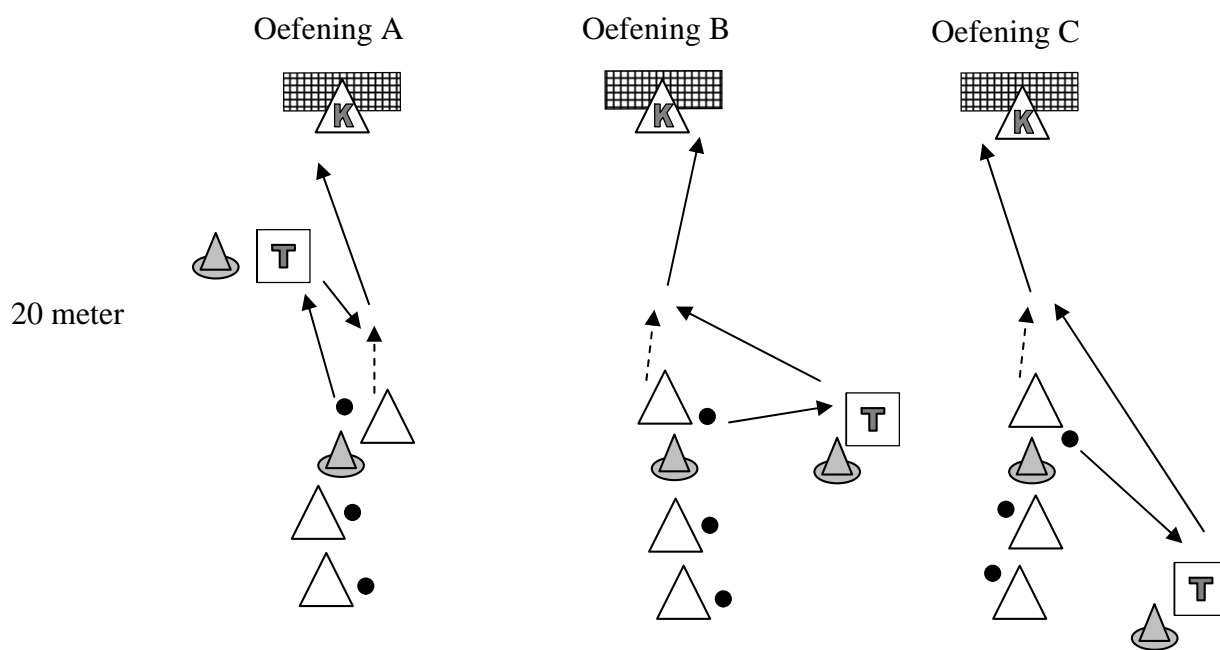
**Uitleg organisatie:**

Verdeel de ploeg in 2 groepjes. Iedereen een bal. Elk groepje bij een doel met keeper.  
 Er word op verschillende manieren op het doel afgewerkt.  
 Oefening A is met een kaats.  
 Bij oefening B krijgen ze de bal van de zijkant aangespeeld.  
 Bij oefening C komt de bal van achteren.  
 Loopt alles vrij vlot dan kun je ook nog andere variaties proberen.  
 Zoals: de bal opgooien; de bal over een speler gooien die met de rug naar het doel staat.

**Opmerkingen:**

Bij F-pupillen is het aan te raden om zelf te kaatsen. Dit is om het tempo in de oefening te houden.  
 Bij 2de jaar E-pupillen kun je ze ook laten doorwisselen.

**Organisatie:**



**Aandachtspunten:**

Kijk naar hun standbeen op het moment van schieten.  
 Schatten ze de balsnelheid goed in?

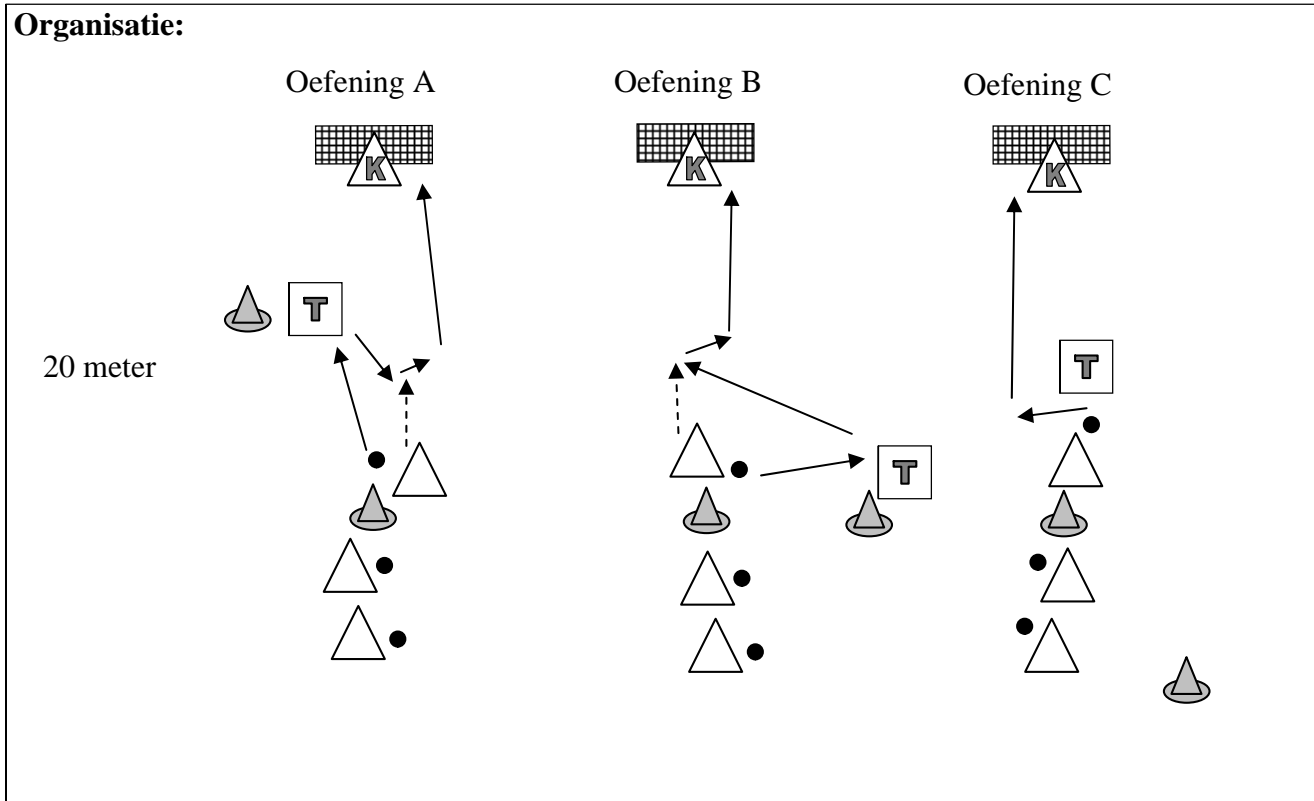
	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

<b>Trainingsvorm:</b>	Afwerk oefenvorm 5.		
<b>Doelstelling:</b>	Het verbeteren van schieten op het doel (2).		
<b>Niveau:</b>	F- en E- pupillen.	<b>Duur:</b>	20 minuten.
<b>Aantal spelers:</b>	6 tot 12 spelers.	<b>Veldafmetingen</b>	Niet van toepassing.

**Uitleg organisatie:**

Verdeel de ploeg in 2 groepjes. Iedereen een bal. Elk groepje bij een doel met keeper.  
 Er word op verschillende manieren op het doel afgewerkt.  
 Oefening A is met een kaats. De spelers moeten de bal met de buitenkant van de voet klaarleggen zodat ze hierna in een vloeiende beweging op het doel kunnen schieten.  
 Bij oefening B krijgen ze de bal van de zijkant aangespeeld. De bal word met links aangenomen waarna ze met rechts schieten. Komt de pass van de trainer van links, dan word met rechts aangenomen en met links geschoten.  
 Bij oefening C komen ze op de trainer af en kappen de bal af met de binnenkant of de buitenkant van de voet. Na de kapbeweging moeten ze proberen direct te schieten.

**Organisatie:**



**Aandachtspunten:**

Kijk naar hun standbeen op het moment van schieten.  
 Schatten ze de balsnelheid goed in?

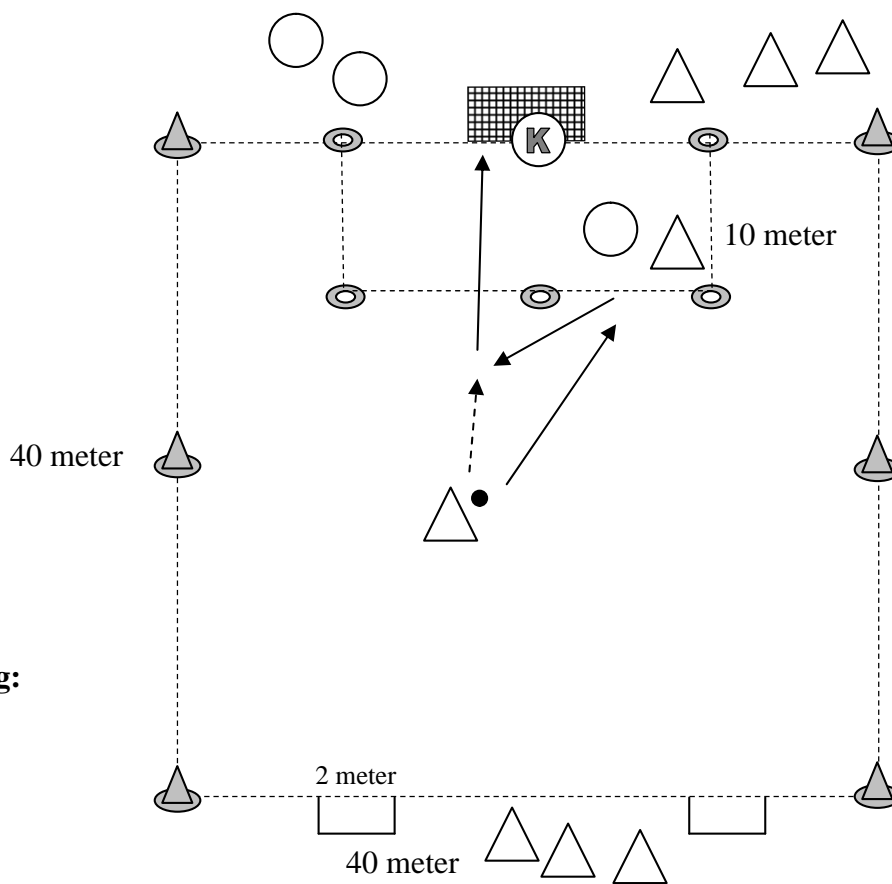
	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

<b>Trainingsvorm:</b>	Afwerk oefenvorm 6.		
<b>Doelstelling:</b>	Loopacties van de spelers zonder bal verbeteren.		
<b>Niveau:</b>	E- en D-pupillen.	<b>Duur:</b>	25 minuten.
<b>Aantal spelers:</b>	7 tot 14 spelers.	<b>Veldafmetingen:</b>	40x40 meter.

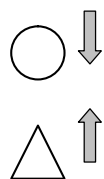
**Uitleg organisatie:**

2 aanvallers tegen 1 verdediger + een keeper.  
 Het aanvallende 2-tal kan scoren van buiten het 10 meter gebied door na een kaats direct te schieten. Als ze in het 10 meter gebied komen mogen ze zelf weten hoe ze scoren.  
 Na een kans, gemist of raak of als de bal aan de zijkanten uit gaat, word doorgewisseld.  
 De verdediger kan scoren op de 2 kleine doeltjes.

**Organisatie:**



**Speelrichting:**



**Aandachtspunten:**

Ga naar de zijkant om ruimte te maken voor je medespeler.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

<b>Trainingsvorm:</b>	Afwerk oefenvorm 7.		
<b>Doelstelling:</b>	Het oefenen van nieuwe aanval situaties.		
<b>Niveau:</b>	D-pupillen.	<b>Duur:</b>	25 minuten.
<b>Aantal spelers:</b>	6 tot 14 spelers.	<b>Veldafmetingen:</b>	Niet van toepassing.

**Uitleg organisatie:**

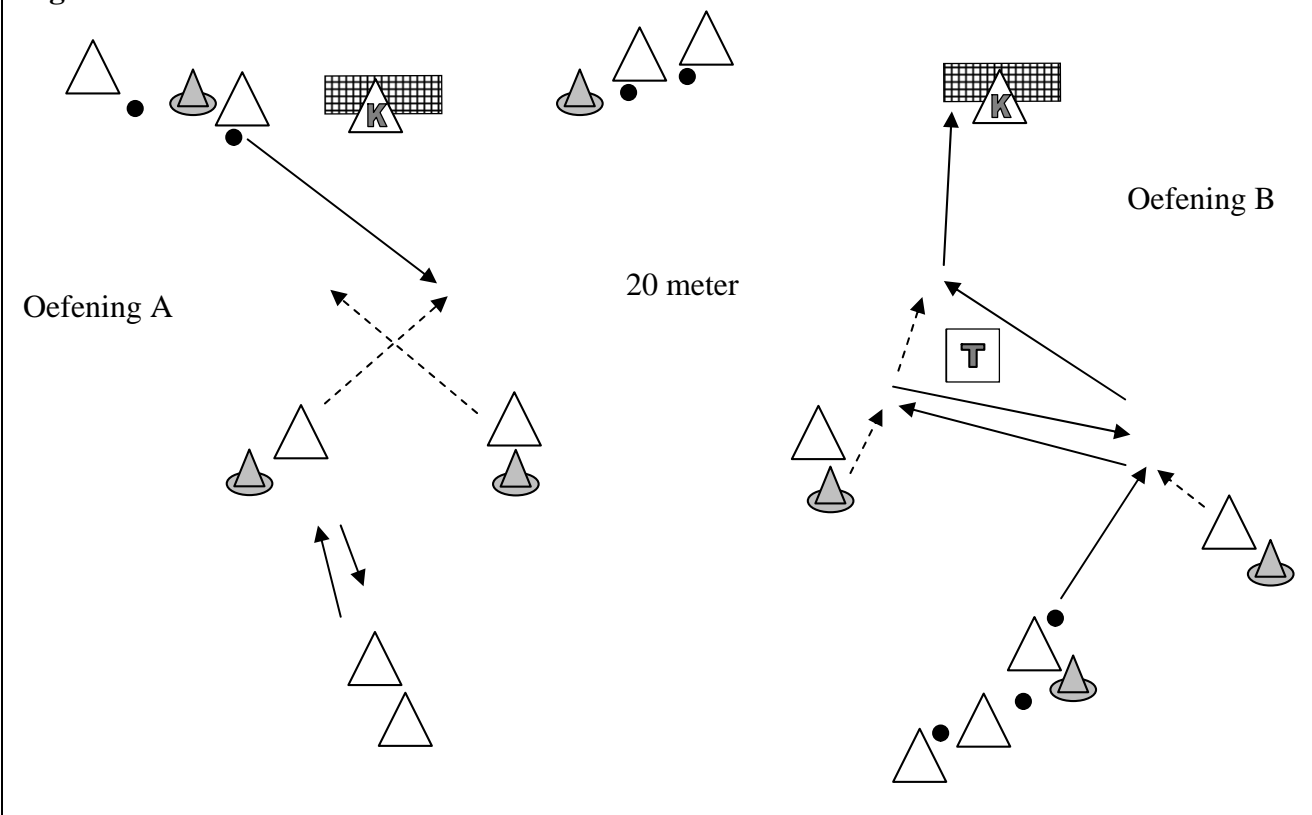
Bij oefening A word de ploeg verdeeld over 2 groepjes, 1 groep op de linkerkant en 1 op de rechterkant.

Er word een voorzet gegeven van de achterlijn. De inlopende aanvallers kruisen elkaar. De speler die op het doel heeft geschoten haalt de bal en sluit achteraan. De speler die de voorzet geeft word aanvaller.

In oefening B word de bal na een kaats en 1-2 combinatie op doel geschoten. Je kunt hier zelf, nadat de oefening goed verloopt, als verdediger optreden.

De spelers schuiven door.

**Organisatie:**



**Aandachtspunten:**

Beweging naar de bal.  
Zuiver en hard spelen.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

<b>Trainingsvorm:</b>	Afwerk oefenvorm 8.		
<b>Doelstelling:</b>	Het verbeteren van het scoren.		
<b>Niveau:</b>	C-junioren.	<b>Duur:</b>	25 minuten.
<b>Aantal spelers:</b>	7 tot 14 spelers.	<b>Veldafmetingen</b>	Niet van toepassing.

**Uitleg organisatie:**

Verdeel de ploeg in 2 groepjes. Het liefst beide groepen met dezelfde oefening op 2 doelen laten afwerken.

**Oefening A:**

De bal inspelen, breed leggen, de hoek in spelen, voorzetten op de spits en afwerken.

**Oefening B:**

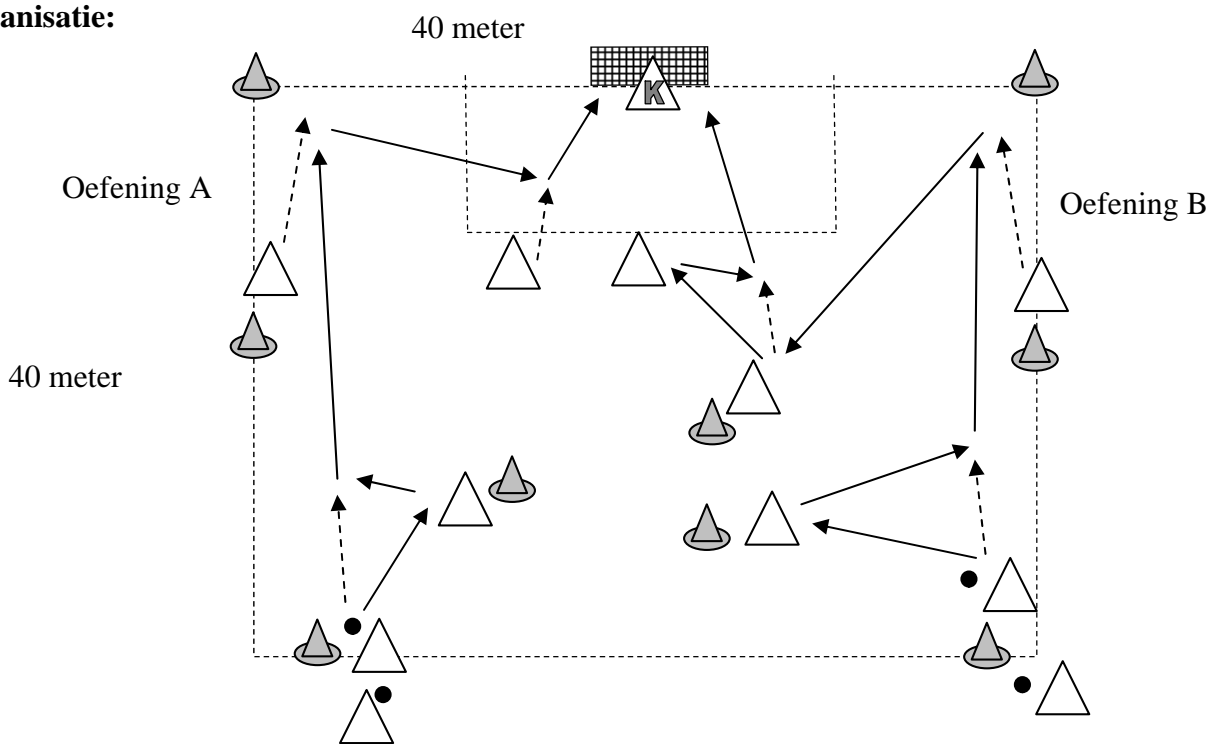
De bal inspelen, breed leggen, de hoek in spelen en voorzetten op de middenvelder. Na een combinatie met de spits werkt de middenvelder af.

Als alles goed verloopt kun je ze op het einde vragen om met een volley te scoren.

**Opmerkingen:**

Scoren in deze oefening is het belangrijkste. Er mag door de lucht worden gespeeld, als dit maar nauwkeurig gebeurt.

**Organisatie:**



**Aandachtspunten:**

Niet te vroeg inlopen.  
Lichaam over de bal bij het schieten op het doel.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper