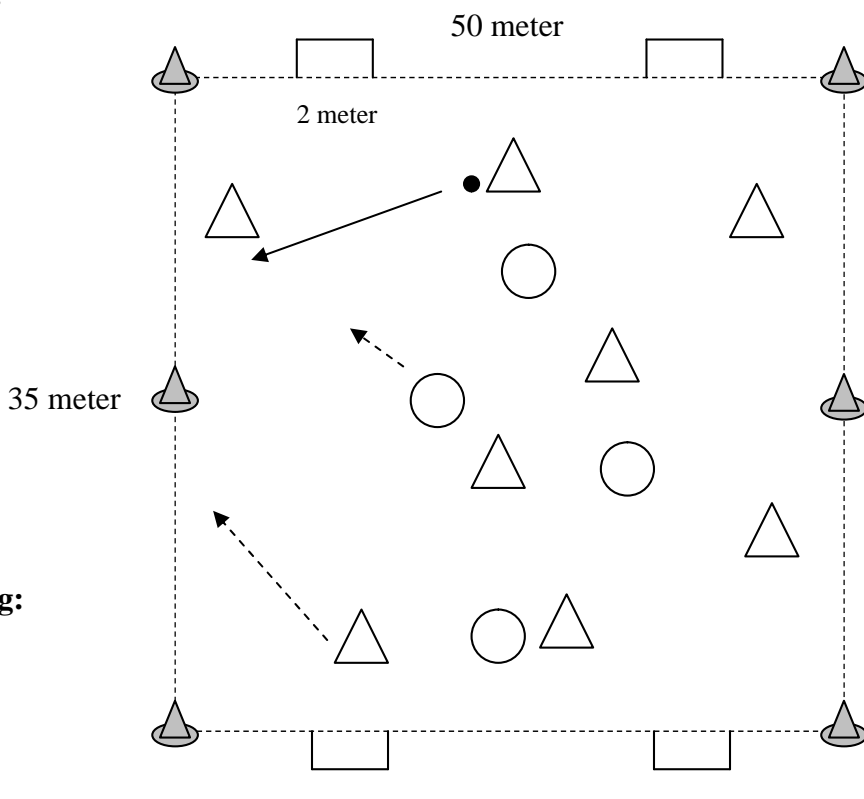


Trainingsvorm:	Partijvorm 1.		
Doelstelling:	De handelingssnelheid met de bal verhogen.		
Niveau:	Vanaf D-pupillen.	Duur:	Ongeveer 35 minuten.
Aantal spelers:	9 tot 14 spelers.	Veldafmetingen:	30x40 tot 40x50 meter.

Uitleg organisatie:

Er word 8 tegen 4 gespeeld.
 6:3, 7:3, 7:4, 9:4 of 9:5 is ook mogelijk.
 Bij meer of minder spelers moeten de afmetingen worden aangepast.
 Het 8-tal mag scoren na 5 keer overspelen.
 Het 4-tal mag altijd proberen te scoren.
 Als de bal door het 4-tal onderschept wordt, als de bal uit gaat of nadat gescoord is, moet er opnieuw geteld worden.
 Na, in totaal, 5 doelpunten of na 10 minuten doorwisselen.
 Om het makkelijker of moeilijker te maken kan het aantal keer overspelen veranderd worden.

Organisatie:



Aandachtspunten:

De linker en rechter voet gebruiken.
 Indien mogelijk de bal laag houden
 Aanname met de juiste voet.
 Juiste balsnelheid.
 Direct spelen.

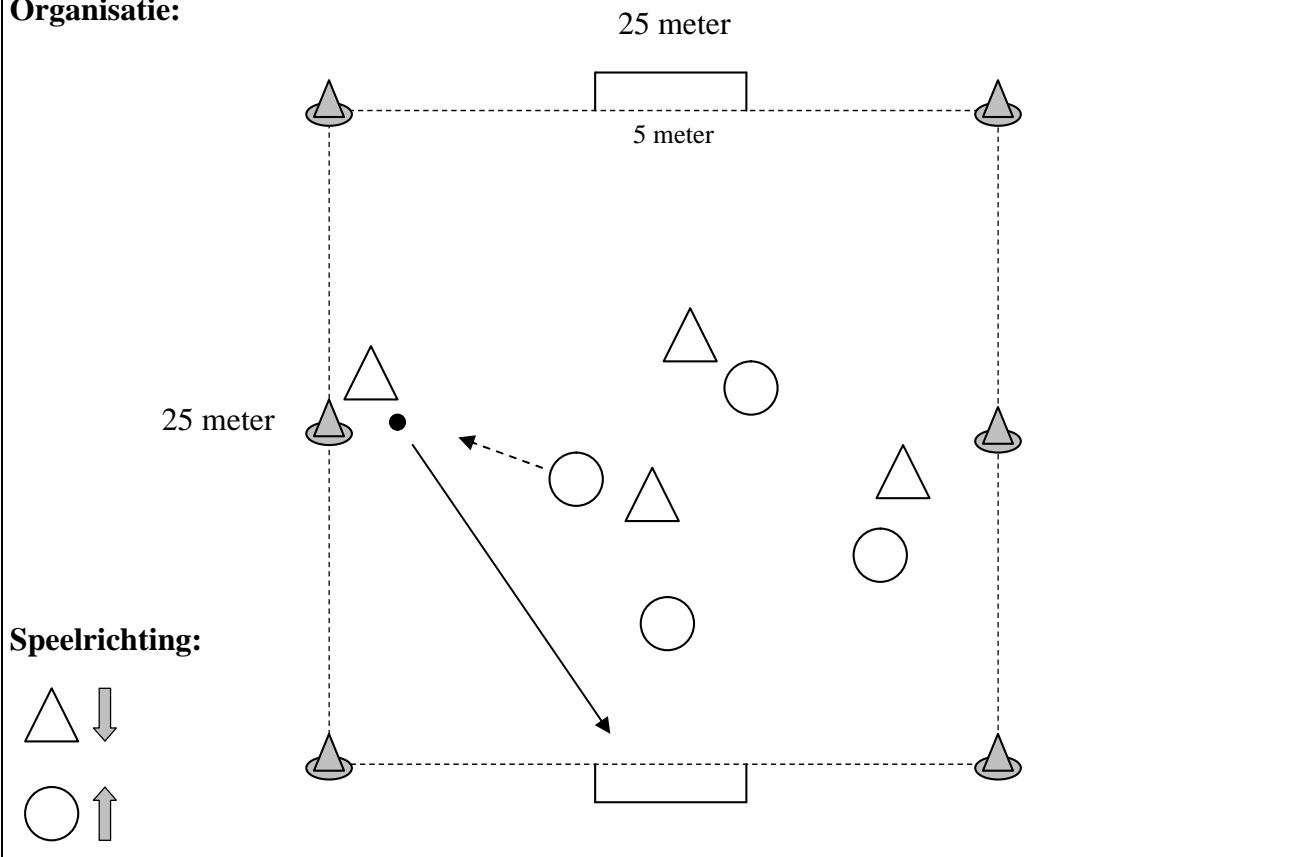
	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Partijvorm 2.		
Doelstelling:	Het verbeteren van de lange pass.		
Niveau:	F-, E- en D-pupillen.	Duur:	15 minuten.
Aantal spelers:	Minimaal 4 spelers.	Veldafmetingen:	20x25 tot 25x30 meter.

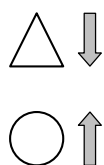
Uitleg organisatie:

Op 2 of 3 velden word 4:4, 3:3 of 2:2 gespeelt.
Stimuleer het schieten van afstand.

Organisatie:



Speelrichting:



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

Trainingsvorm:	Partijvorm 3.		
Doelstelling:	Het verbeteren van de passeeracties.		
Niveau:	E- en D-pupillen.	Duur:	20 tot 30 minuten.
Aantal spelers:	6 tot 14 spelers.	Veldafmetingen:	25x25 meter.

Uitleg organisatie:

Op 2 velden word 3:3, 4:4 of 4:3 gespeeld.

Er kan gescoord worden met een dribbel door een van de twee goaltjes.

Probeer ze eerst aan te zetten om passeeracties te maken.

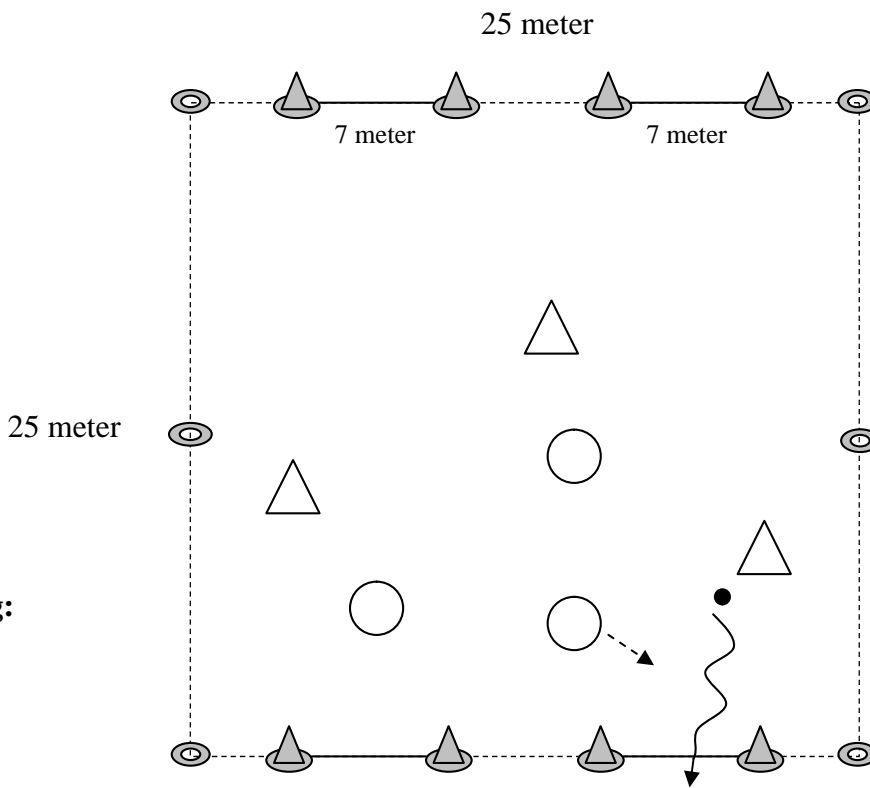
Als dat goed gaat kun je ook nog er op letten of ze de juiste keuze maken tussen een passeeractie of overspelen.

Na ongeveer 10 minuten een andere tegenstander.

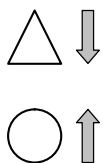
Opmerkingen:

Bij het wisselen van tegenstanders kun je aangeven welke mooie passeeracties je gezien hebt.

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

Trainingsvorm:	Partijvorm 4.		
Doelstelling:	Beter leren positie te kiezen.		
Niveau:	D-pupillen.	Duur:	Ongeveer 30 minuten.
Aantal spelers:	6 tot 14 spelers.	Veldafmetingen:	20x10 tot 20x15 meter.

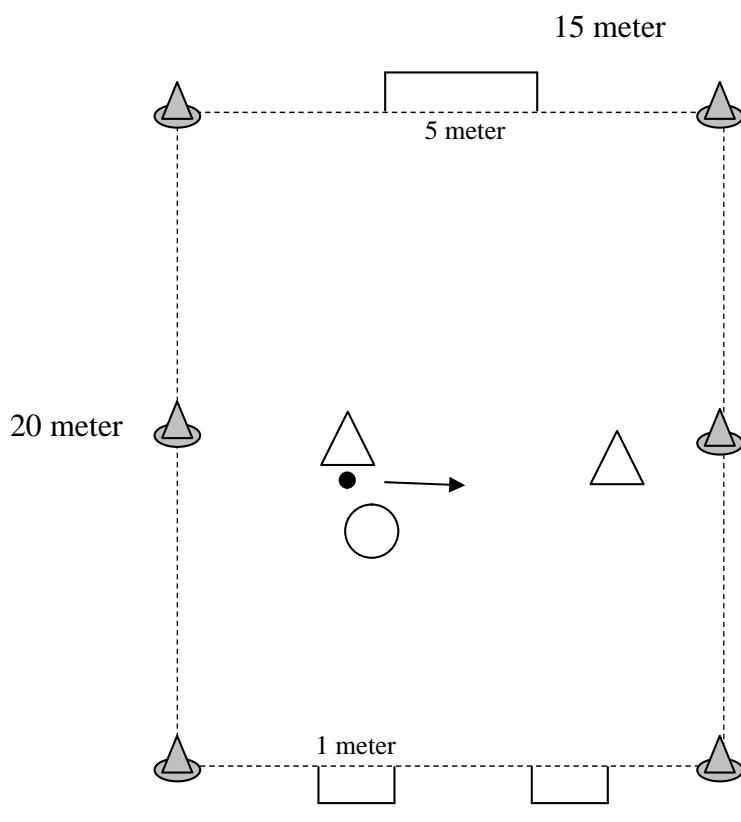
Uitleg organisatie:

Er word 2 tegen 1 gespeeld. Als er dan nog 2 spelers over zijn spelen die 1:1 op een smaller veld. Het 2-tal probeert te scoren op de 2 goaltjes. Na ongeveer 8 minuten doorwisselen. Als het 2-tal het te makkelijk heeft, kun je de 2 goaltjes dichterbij elkaar zetten.

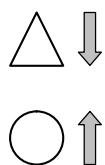
Opmerkingen:

Door de vele 1:1 duels kun je al gauw zien of ze het goed of minder goed doen. Ga niet in de eerste partij al aanwijzingen geven. Geef ze de kans om zichzelf te verbeteren.

Organisatie:



Speelrichting:



Aandachtspunten:

Voorkomen dat de tegenstander op goal kan schieten.
Zo gaan staan dat je tegenstander moeilijk zijn medespeler kan aanspelen.

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

Trainingsvorm:	Partijvorm 5.	Zonevoetbal.
Doelstelling:	Leren scoren uit verschillende posities.	
Niveau:	E-pupillen.	Duur: 30 minuten.
Aantal spelers:	8 tot 12 spelers.	Veldafmetingen: 40x40 meter.

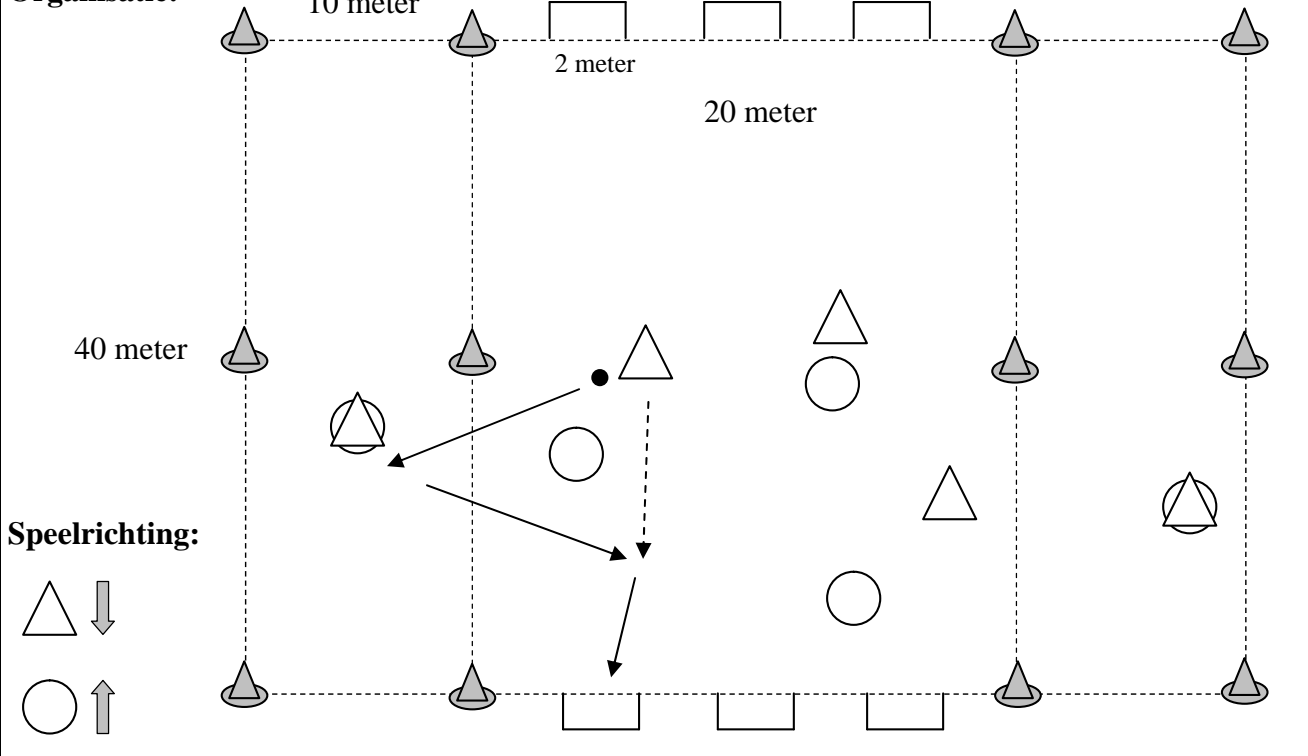
Uitleg organisatie:

Er wordt 3:3 gespeeld met extra spelers aan de zijkanten, de buitenspelers. Deze 2 spelers zijn bij de balbezittende ploeg.
 Stimuleer om de buitenspelers snel aan te spelen.
 De buitenspelers mogen eerst ook nog dribbelen met de bal.
 Na enkele minuten moeten ze of direct spelen of aannemen en spelen.
 Loopt dit erg goed dan kun je de 2 buitenspelers ook direct laten spelen.
 De spelers aan de zijkanten mogen niet scoren.
 Na 10 minuten of iets minder de buitenspelers wisselen.

Opmerkingen:

Nadat de buitenspelers moeten aannemen en spelen loopt de partij beter. Er komt nu meer voetbal in het spel, terwijl er in het begin nog veel door de buitenspelers werd gelopen met de bal.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Probeer direct te spelen.
 Kijk of ze de zijkanten benutten en niet altijd voor eigen succes gaan.

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

Trainingsvorm:	Partijvorm 6.	Zonevoetbal.
Doelstelling:	Leren kiezen: eigen man houden of naar de bal toegaan.	
Niveau:	D-pupillen.	Duur: 30 minuten.
Aantal spelers:	10 tot 14 spelers.	Veldafmetingen: 40x50 meter.

Uitleg organisatie:

Er wordt 5:5 of 4:4 gespeeld met extra spelers aan de zijkanten, de buitenspelers. Deze 2 spelers zijn bij de balbezittende ploeg.

De buitenspelers mogen eerst ook nog dribbelen met de bal.

Na enkele minuten moeten ze direct spelen.

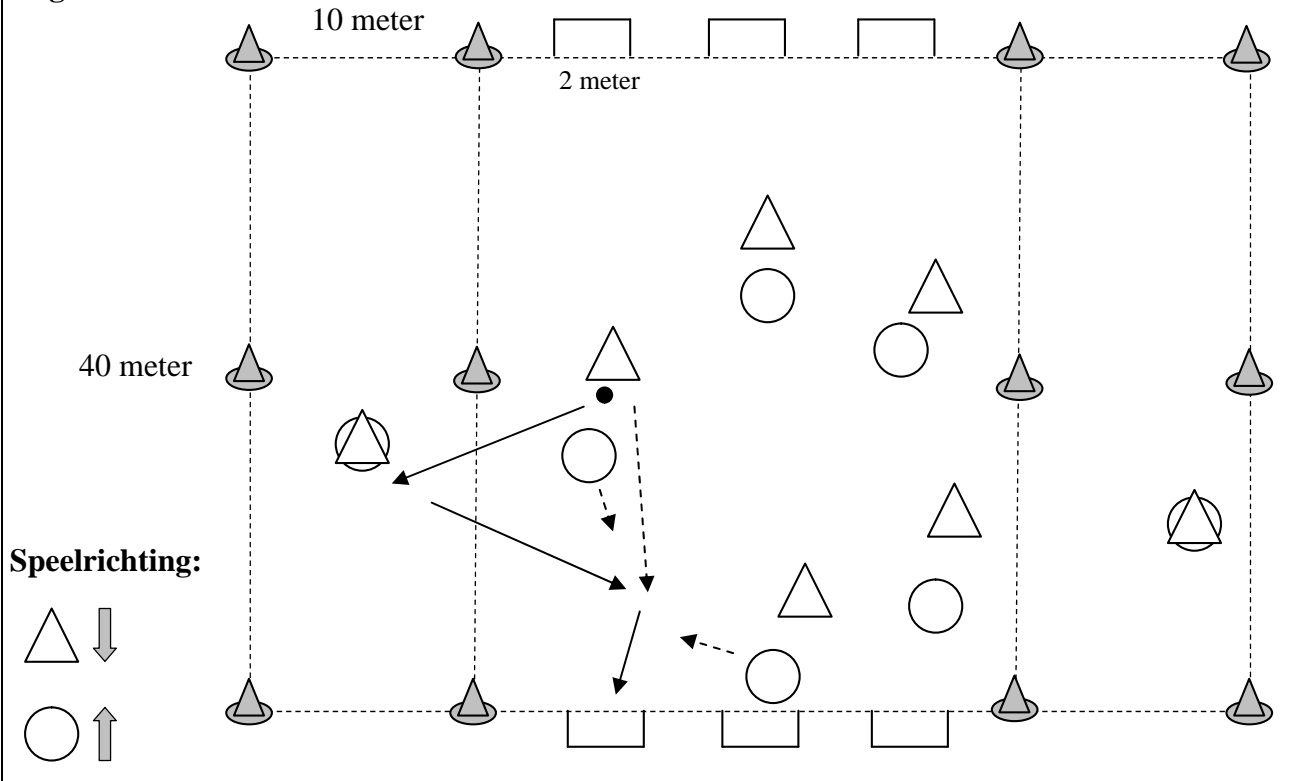
De spelers aan de zijkanten mogen niet scoren.

Na 10 minuten of iets minder de buitenspelers wisselen.

Opmerkingen:

Spelers vinden het soms beter om de eigen man te houden, dan een doelpunt te voorkomen door in te stappen of een dicht bij het doel staande tegenstander te dekken. Laat ze het eerst een paar keer fout doen. Gebruik deze situaties later om ze aanwijzingen te geven.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Weten ze hoe hun medespelers staan als ze moeten verdedigen

Laat niemand zijn man vrij.

Staan ze tussen de tegenstander en de doeltjes.

Hebben ze zich zo opgesteld dat ze de tegenstander en de bal kunnen zien.

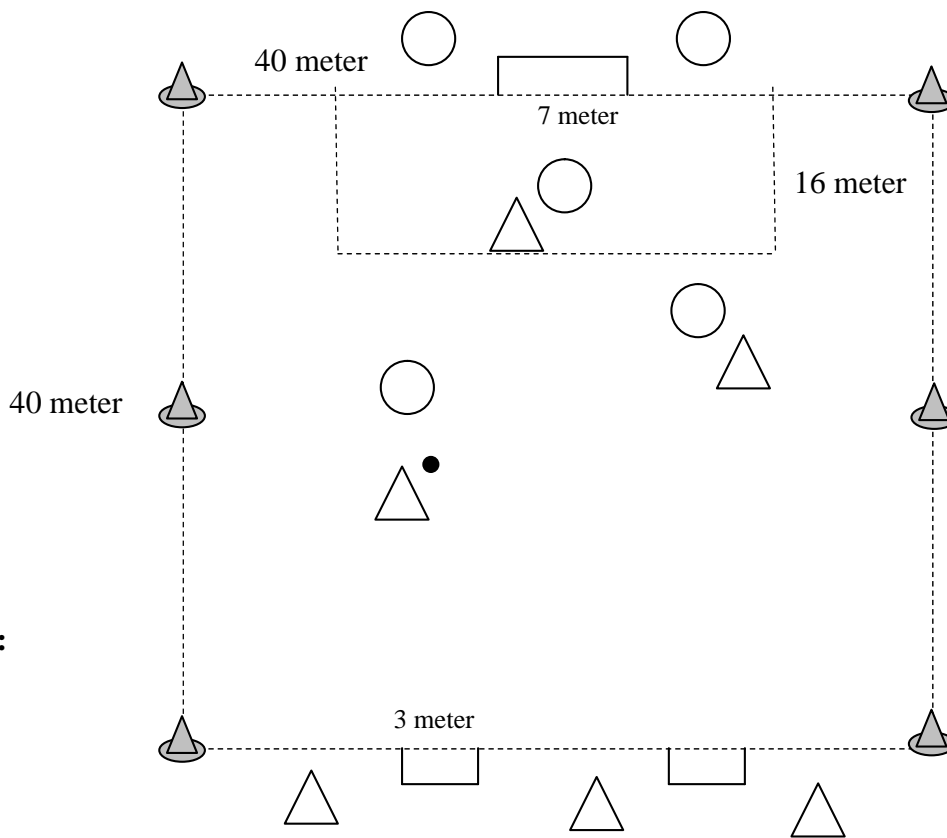
	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Partijvorm 7.		
Doelstelling:	Na balverlies de juiste positie innemen.		
Niveau:	D-pupillen.	Duur:	30 minuten.
Aantal spelers:	6 tot 14 spelers.	Veldafmetingen:	40x40 meter.

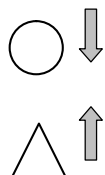
Uitleg organisatie:

Er word 3:3 gespeeld. Zonder keepers.
 Op het doel van 7 meter mag pas gescoord worden vanuit het 16 meter gebied.
 De andere partij kan scoren op de 2 doeltjes, vanuit elke positie.
 Als de bal aan de zijkanten uit gaat word er hervat met een intrap.
 Na een doelpunt of een achterbal word het spel opnieuw gestart op de achterlijn van de aanvallende partij (driehoekjes).
 Ook komen er dan 2 nieuwe verdedigers en 3 nieuwe aanvallers in het veld.

Organisatie:



Speelrichting:



Aandachtspunten:

Fel verdedigen voordat ze in het 16 meter gebied zijn.
 Het veld klein maken bij het verdedigen.

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

Trainingsvorm:	Partijvorm 8.		
Doelstelling:	Sneller proberen de bal terug te winnen.		
Niveau:	D-pupillen.	Duur:	Ongeveer 30 minuten.
Aantal spelers:	12 tot 14 spelers.	Veldafmetingen:	45x50 meter.

Uitleg organisatie:

Er word 6 tegen 5 + keeper gespeeld.

Als de partij die op de grote goal moet scoren de bal is kwijtgeraakt, moeten ze 5 doeltjes verdedigen.

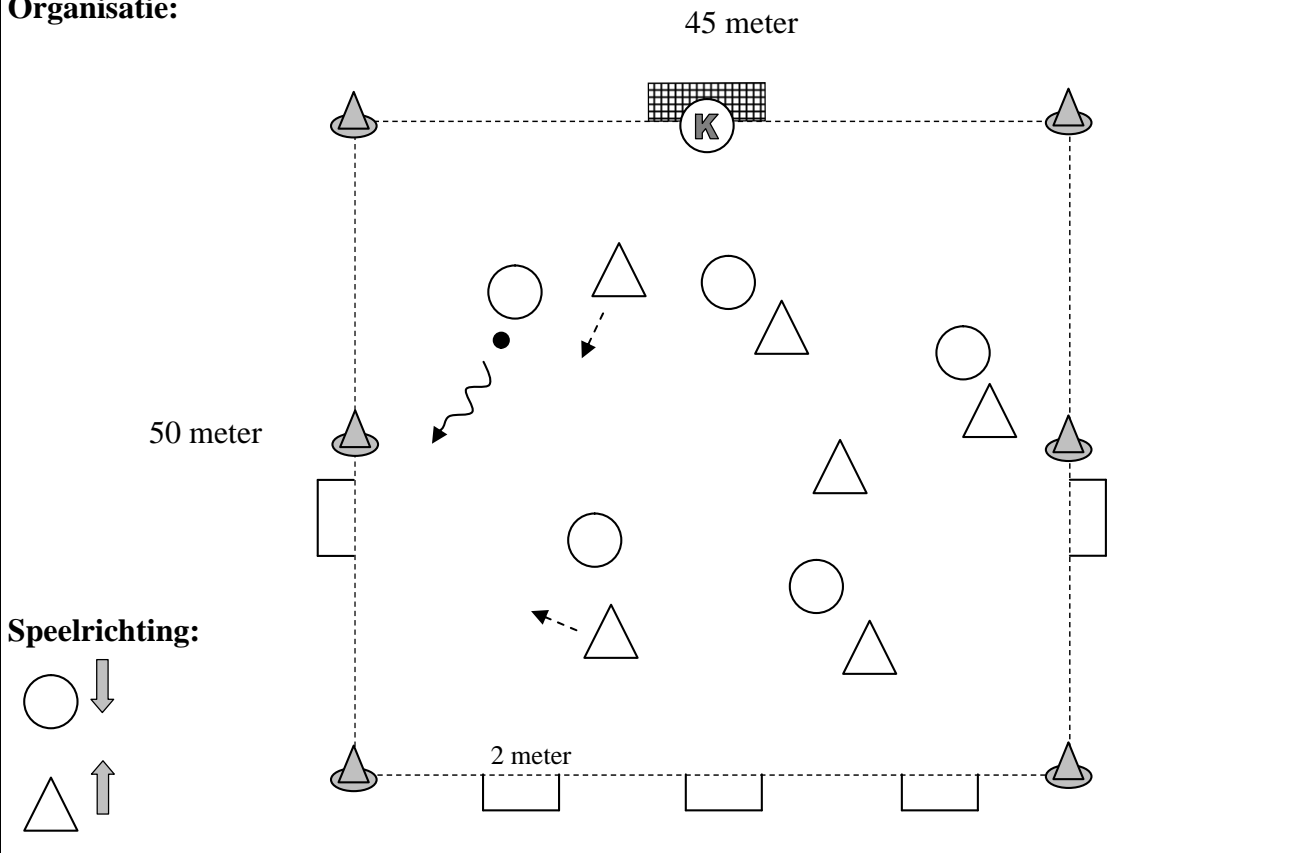
Na 15 minuten wisselen van helft.

Opmerkingen:

Als de aanvallers van de driehoekjes partij de bal kwijt raken, kan dit heel snel een tegendoelpunt opleveren.

Vooraf de spelers die in de competitiewedstrijden te weinig meeverdedigen kunnen deze partijvorm niet leuk vinden.

Organisatie:



Aandachtspunten:

- Op tijd de man dekken.
- Niet happen.
- Aan de goede kant dekken.
- Houding tijdens de duels, door de knieën.

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

Trainingsvorm:	Partijvorm 9.	Spitsenspel.
Doelstelling:	Loopacties van de spelers zonder bal verbeteren.	
Niveau:	E- en D-pupillen.	Duur: 25 minuten.
Aantal spelers:	12 tot 14 spelers.	Veldafmetingen: 20x30 meter.

Uitleg organisatie:

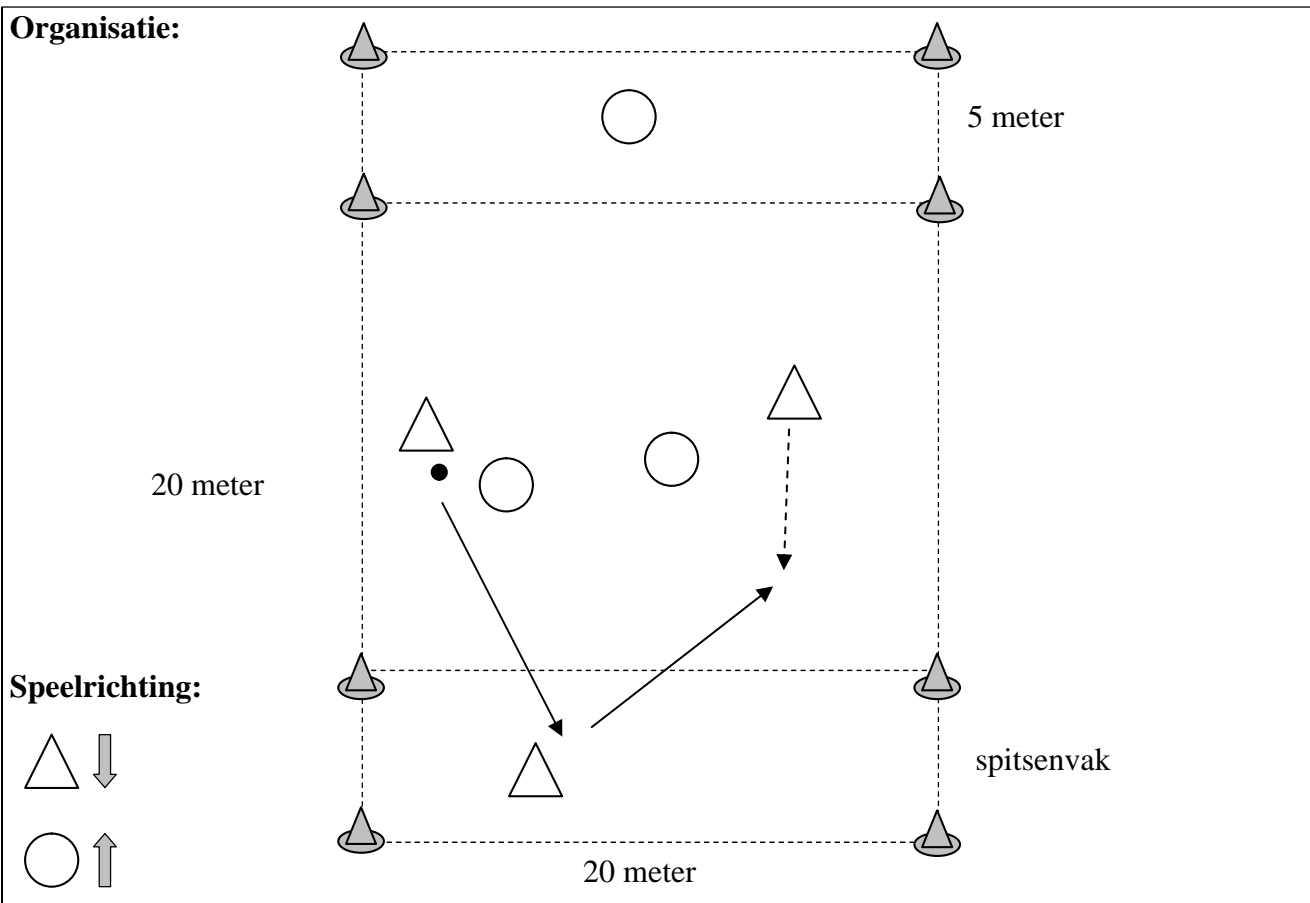
Er wordt 2:2 gespeeld op 2 velden. De spelers in de zogenaamde spitsenvakken aan de boven- en onderkant dienen als doel.

Ze kunnen scoren door hun medespeler in het spitsenvak aan te spelen, hij moet de bal wel in dit vak onder controle krijgen. Na een doelpunt mag de andere partij beginnen.

Hierna wordt het spel gespeeld met een kaats. De spits krijgt de bal en moet hem direct terug spelen naar een medespeler. Pas nu is er een punt behaald.

De spitsen mogen niet uit hun vak komen, en de andere spelers mogen niet in het spitsenvak. Na 8 minuten doorwisselen

Organisatie:



Aandachtspunten:

Eerst kijken of de andere speler de bal goed heeft aangespeeld, daarna vragen om de bal door een loopactie.

Als je zuiver passt, dan kan de spits ook goed terug spelen.

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

Trainingsvorm:	Partijvorm 10.		
Doelstelling:	Snelheid van handelen verbeteren.		
Niveau:	D-pupillen.	Duur:	Ongeveer 30 minuten.
Aantal spelers:	9 tot 14 spelers.	Veldafmetingen:	40x50 meter.

Uitleg organisatie:

Er word 5 tegen 2 of 3 + keeper gespeeld. Iedereen start op de helft van het 5-tal. Hierna brengt de trainer de bal in het spel.

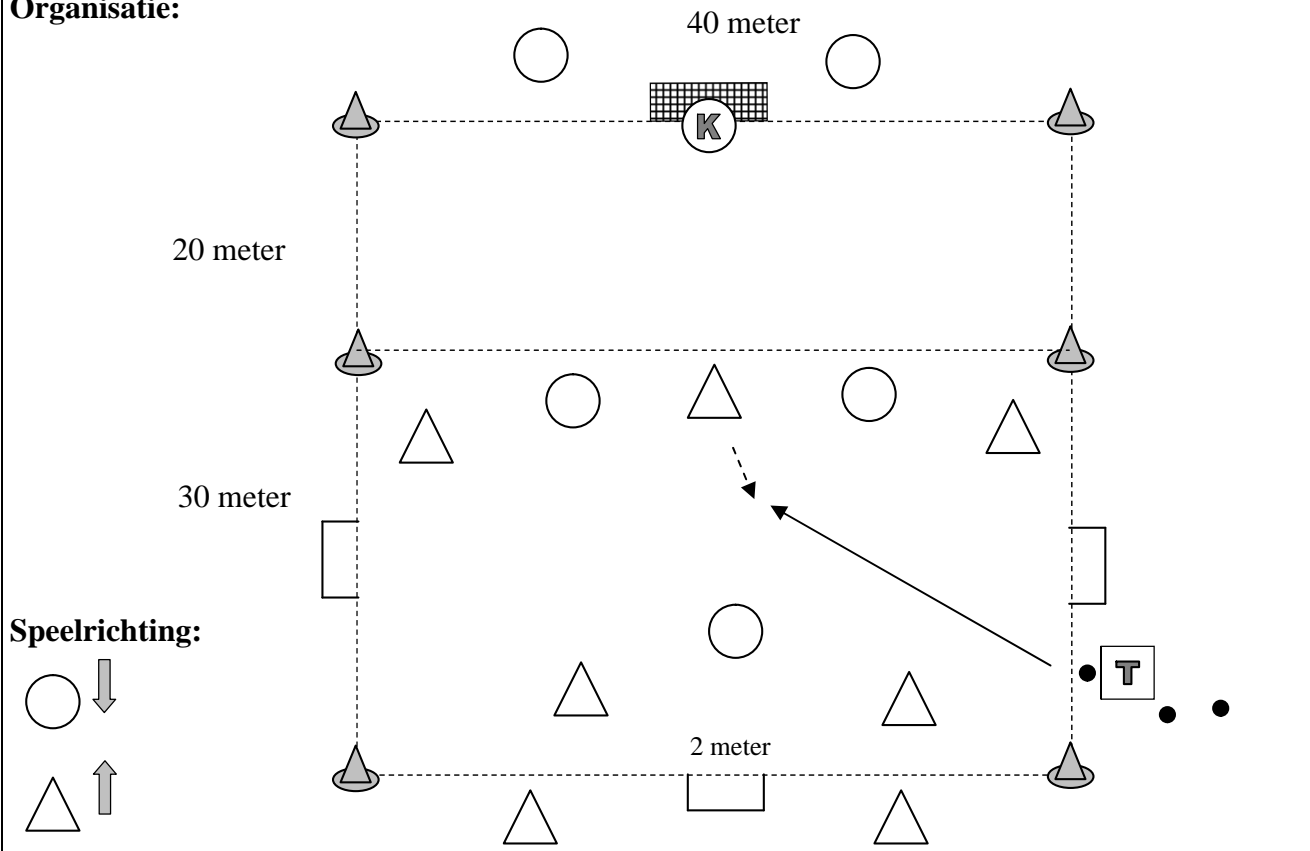
Het 5-tal moet zo snel mogelijk scoren op de grote goal.

Als 1 van beide ploegen scoort of na een gemiste kans, dan word er opnieuw begonnen in het opbouwvak en doorgewisseld. Als de bal aan de zijkanten uit gaat, word er ingetrapt.

Opmerkingen:

Inzicht is belangrijk in deze vorm. Maak, hiermee rekening gehouden, een partij verdeling.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Eerst het veld breed houden.
Iedereen aansluiten.
Snel een schietkans proberen te maken.
Snel tot een voorzet van de kanten komen.

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

Trainingsvorm:	Partijvorm 11.	Spitsenspel (2).
Doelstelling:	De bal in de loop van de speler geven.	
Niveau:	E- en D-pupillen.	Duur: 10 minuten per partij.
Aantal spelers:	6 tot 14 spelers.	Veldafmetingen: 20x30 meter.

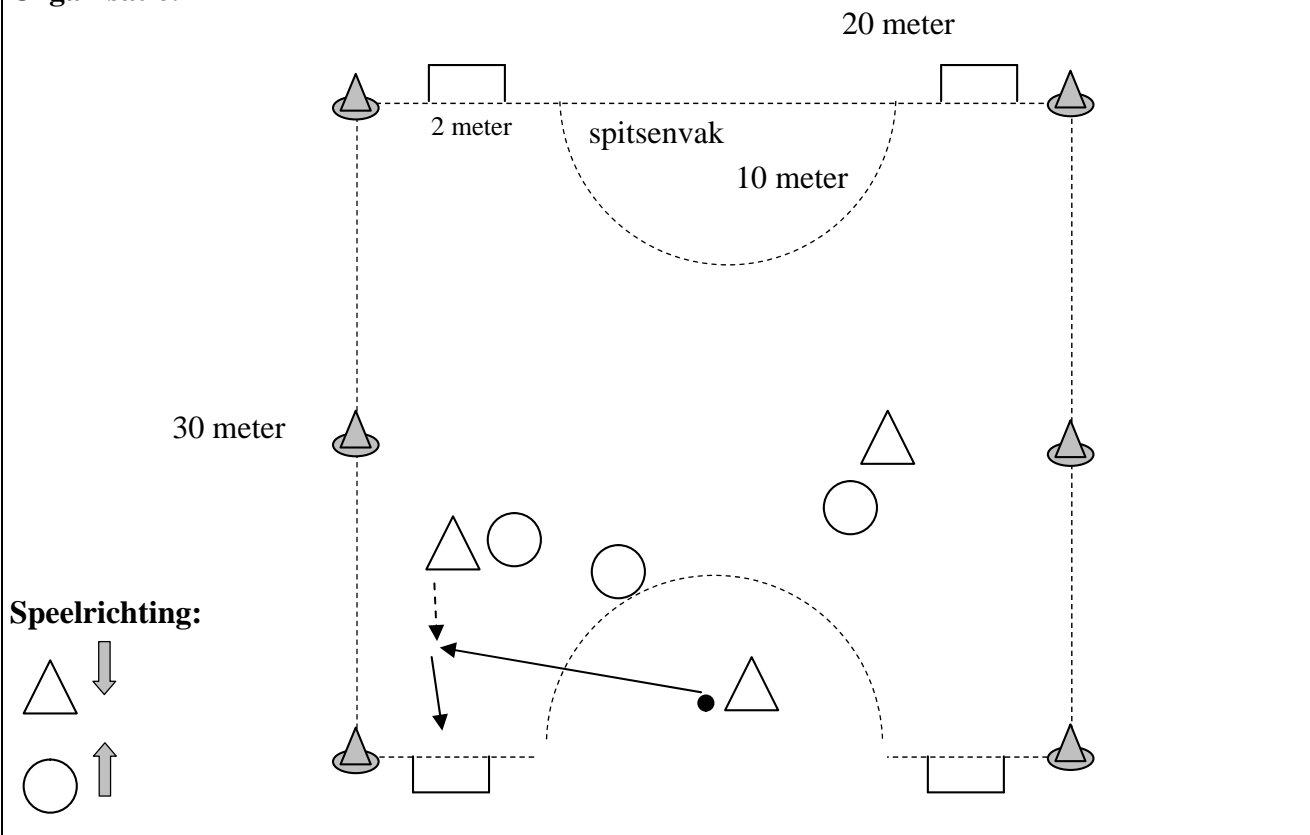
Uitleg organisatie:

- Er word 3 tegen 3 gespeeld op 2 velden, of 4 tegen 4 op 1 veld.
- Er moet gescoord worden na een voorzet uit het spitsenvak.
- Er word per team 1 spits aangewezen. Alleen die speler mag met de bal in het spitsenvak komen. De andere spelers en de tegenpartij mogen de bal niet tegenhouden of afpakken in het spitsenvak.
- De spits mag wel uit zijn vak komen om de bal op te halen of af te pakken.

Opmerkingen:

- Inzicht is belangrijk in deze vorm. Maak, hiermee rekening gehouden, een partij verdeling.

Organisatie:



Aandachtspunten:

- Probeer direct te spelen.
- Iedereen aansluiten.
- Snel een schietkans proberen te maken.

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

Trainingsvorm:	Partijvorm 12.		
Doelstelling:	Proberen de handelingssnelheid met de bal te verhogen.		
Niveau:	D-pupillen.	Duur:	30 minuten.
Aantal spelers:	12 tot 14 spelers.	Veldafmetingen:	25x30 meter.

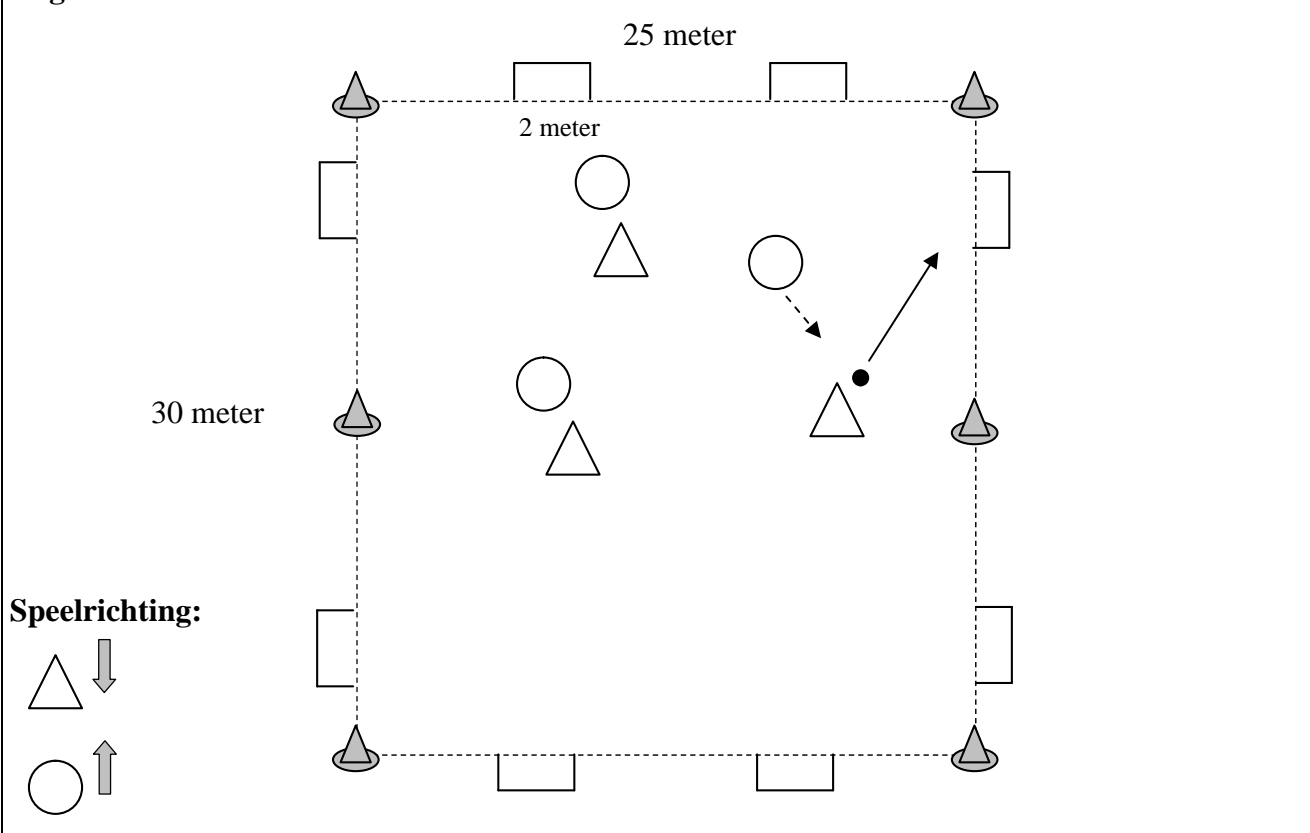
Uitleg organisatie:

Er wordt op 2 velden 3 tegen 3 of 4:4 gespeeld. Bij 4:4 een groter veld.
 Er kan op 1 van de 4 doeltjes gescoord worden. Ook de doeltjes aan de zijkanten doen mee.
 Na een gemiste kans op een doeltje aan de zijkant, wordt de bal vanaf de achterlijn in het spel gebracht. Schiet je de bal op de eigen helft uit, dan hervat de tegenstander het spel met een intrap bij de middelste pion aan een zijkant.
 Na 10 minuten wisselen van tegenstander.

Opmerkingen:

Houd in het begin in de gaten of iedereen de spelhervatting, na een uitbal, door heeft

Organisatie:



Aandachtspunten:

Kies een doeltje dat niet verdedigd wordt.
 Is er ruimte dan versnellen met de bal.
 Speel snel de vrije speler aan.

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

Trainingsvorm:	Partijvorm 13.		
Doelstelling:	Het verbeteren van de directe pass.		
Niveau:	E- en D-pupillen.	Duur:	10 minuten per partij.
Aantal spelers:	6 tot 14 spelers.	Veldafmetingen:	40x30 meter.

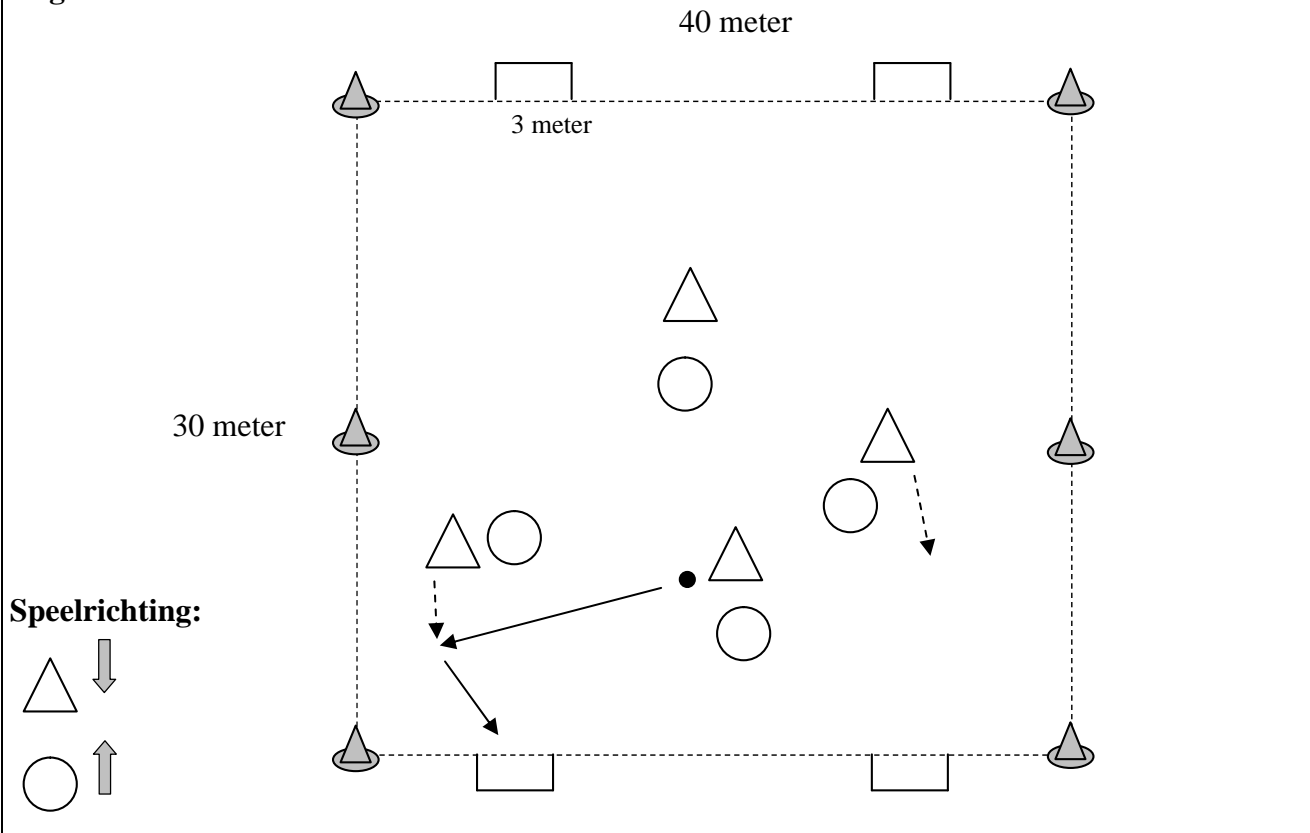
Uitleg organisatie:

Er word 3 tegen 3 gespeeld op 2 velden, of 4:4 of 5:5 op 1 veld. Het 3:3 veld moet kleiner.
 Er moet gescoord worden door middel van een direct schot op het doel, dus zonder de bal aan te nemen.
 Word er toch gescoord na een aanname, dan telt het als een achterbal.
 Bij meer dan 2 ploegen wissel je na 10 minuten van tegenstander.

Opmerkingen:

E-pupillen hebben moeite met scoren, dit komt vooral doordat ze teveel blijven staan.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Probeer direct te spelen ook als je niet op het doel schiet.
 Iedereen aansluiten.
 Beide voeten gebruiken.

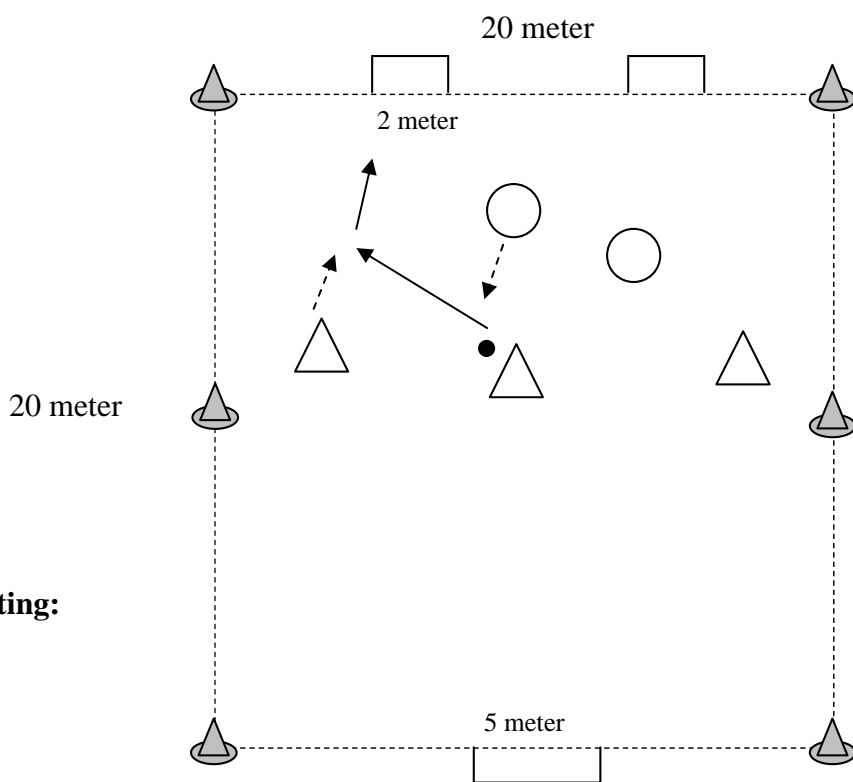
	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Partijvorm 14.		
Doelstelling:	Proberen de vrije man beter aan te spelen.		
Niveau:	E- en D-pupillen.	Duur:	25 minuten.
Aantal spelers:	5 tot 14 spelers.	Veldafmetingen:	20x20 meter.

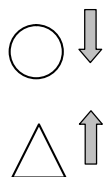
Uitleg organisatie:

Er wordt op 2 velden 3 tegen 2 of 4:3 gespeeld.
 Het veld van 4:3 moet 30 bij 30 meter zijn.
 Het 3-tal scoort op 1 van de 2 doeltjes door direct op doel te schieten.
 Het 2-tal mag vrij scoren.
 Na 8 minuten wisselen van tegenstander.

Organisatie:



Speelrichting:



Aandachtspunten:

Speel op het juiste been aan.
 Niet te hard of zacht aanspelen.
 In de loop aanspelen.
 Niet te lang wachten met overspelen.
 Met de mindere voet schieten.

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

Trainingsvorm:	Partijvorm 15.	Lijnvoetbal.
Doelstelling:	Passeeracties verbeteren.	
Niveau:	E- en D-pupillen.	Duur: 25 minuten.
Aantal spelers:	12 tot 14 spelers.	Veldafmetingen: 20x25 meter.

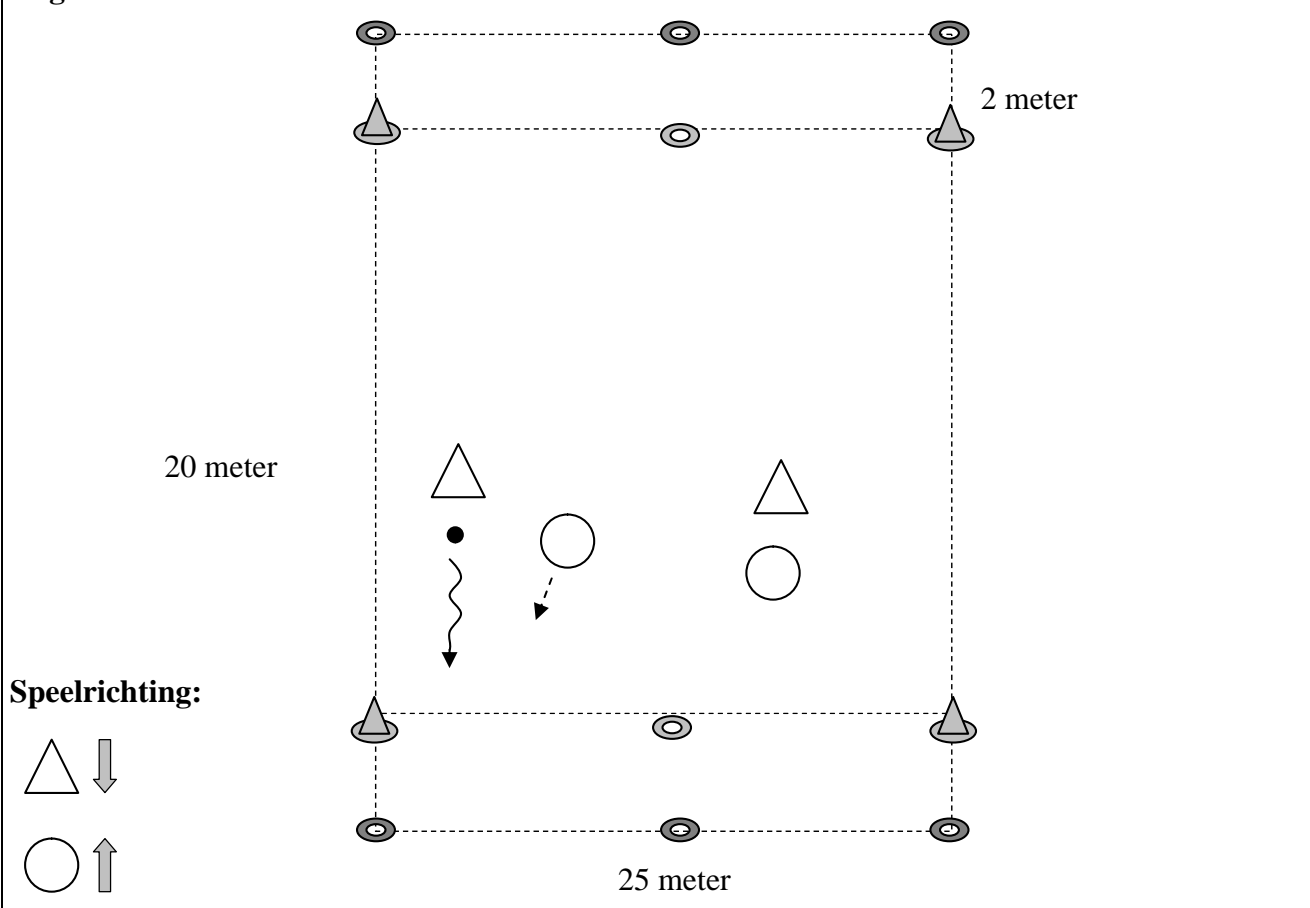
Uitleg organisatie:

- Er word 3:3 en/of 2:2 gespeeld op 2 of 3 velden
- Ze kunnen scoren door met de bal over de achterlijn te dribbelen en de bal voor de laatste lijn met hoedjes te stoppen.
- Lukt het niet om de bal op tijd te stoppen, dan telt het doelpunt niet.
- Na 10 minuten wisselen van tegenstander.

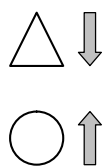
Opmerkingen:

- Speel je op een veld 3:2 zorg dan dat niet steeds dezelfde 3 spelers het 3-tal vormen.

Organisatie:



Speelrichting:



Aandachtspunten:

- Als je de tegenstander voorbij bent versnellen met de bal.
- Maak een schijnbeweging.

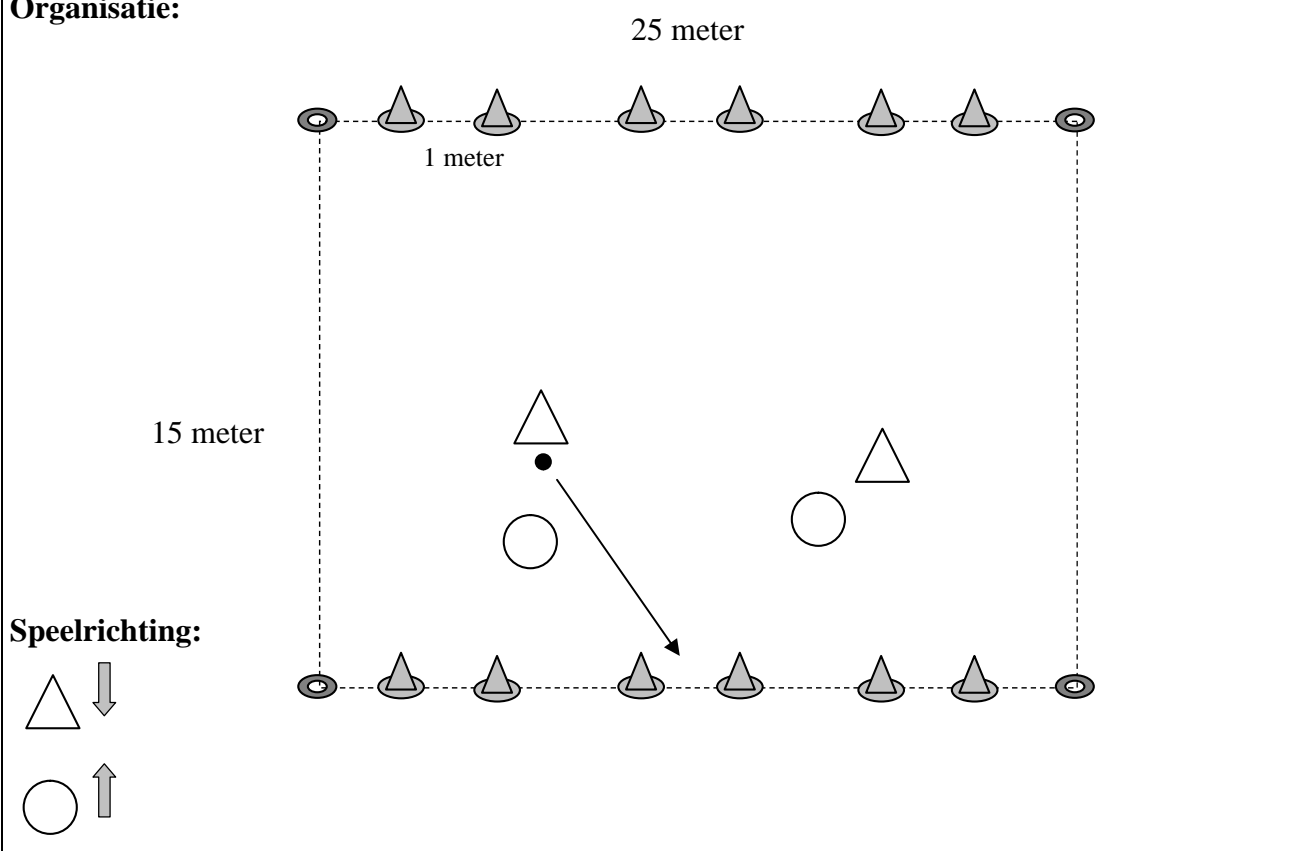
	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Partijvorm 16.		
Doelstelling:	Het snel schieten verbeteren.		
Niveau:	E- en D-pupillen.	Duur:	25 minuten.
Aantal spelers:	5 tot 14 spelers.	Veldafmetingen:	15x25 meter.

Uitleg organisatie:

Er word op 2 of 3 velden 2 tegen 2 of 3:2 gespeeld.
 Het veld van 3:2 heeft 4 doeltjes aan de kant van het 3-tal.
 Doordat er meer doeltjes zijn dan spelers, is er altijd een doel vrij waar ze op kunnen scoren.
 Na 8 minuten een andere tegenstander.
 Stimuleer ze om, zo gauw er een kans is, te schieten.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Kijken ze welk doel niet verdedigd word.
 Ook met de mindere voet schieten.

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

Trainingsvorm:	Partijvorm 17.		
Doelstelling:	Samen verdedigen verbeteren.		
Niveau:	D-pupillen.	Duur:	25 minuten.
Aantal spelers:	8 tot 14 spelers.	Veldafmetingen:	30x40 meter.

Uitleg organisatie:

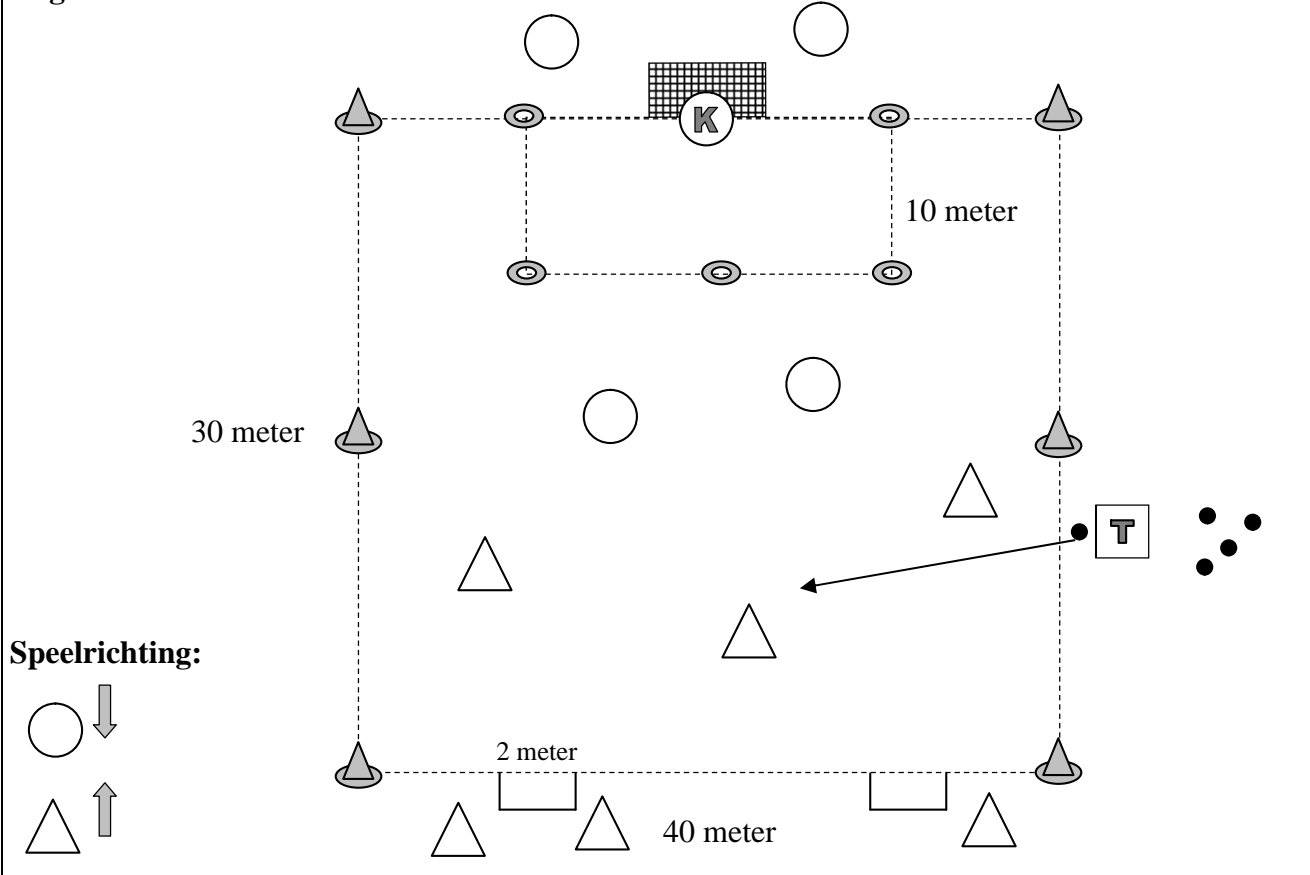
3 aanvallers tegen 2 verdedigers + een keeper.

De eerste bal word aangespeeld door de trainer. Dit geeft de trainer de kans om ook spelers, die minder vaak aan de bal komen, meer te betrekken in het spel.

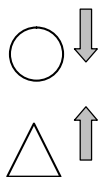
De aanvallers hebben 2 minuten om te scoren. Hierna worden de aanvallers en verdedigers doorgewisseld.

Ook nadat de verdedigers gescoord hebben mogen de aanvallers doorgaan totdat zij scoren of de tijd om is.

Organisatie:



Speelrichting:



Aandachtspunten:

- Voorkomen dat de tegenstander op goal kan schieten.
- Zo gaan staan dat je tegenstander moeilijk zijn medespeler kan aanspelen.
- Laat je niet uitspelen.
- Juiste houding aannemen.
- Dwing de aanvaller naar de zijkant.

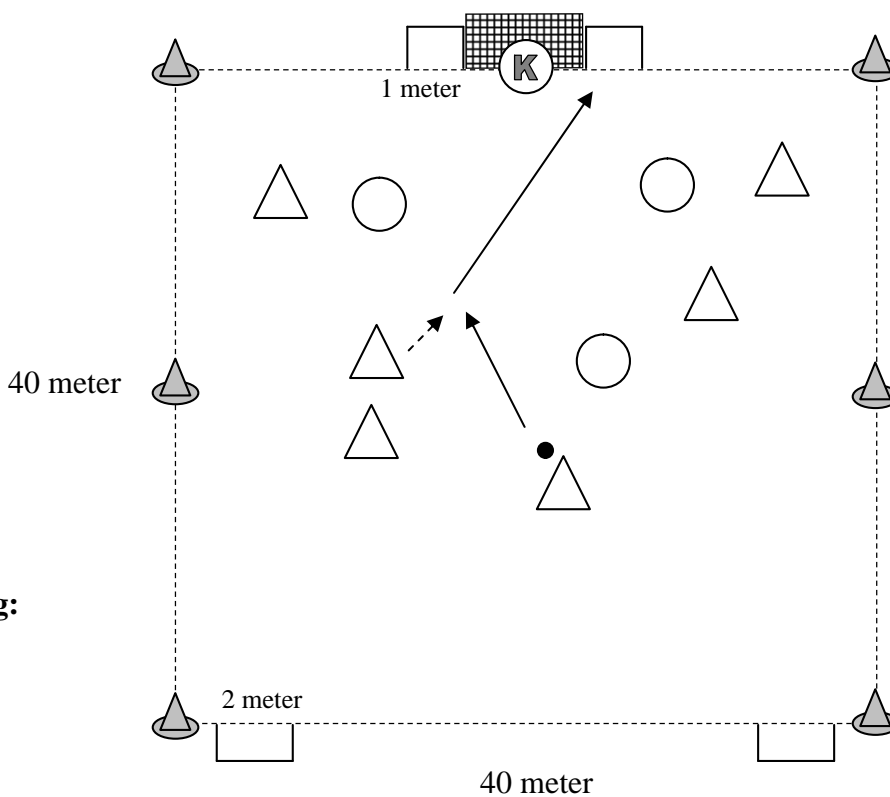
	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Partijvorm 18.		
Doelstelling:	Het schieten met de wreef verbeteren.		
Niveau:	E- en D-pupillen.	Duur:	30 minuten.
Aantal spelers:	10 tot 14 spelers.	Veldafmetingen:	40x40 meter.

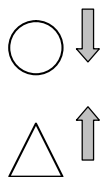
Uitleg organisatie:

Van 6 tegen 3 verdedigers + een keeper tot 9:4 + keeper.
 Het 6-tal kan scoren op het grote doel met aan beide kanten een klein doeltje.
 Als het 6-tal 2 keer naast schiet dan krijgen de verdedigers een punt.
 Na 10 minuten of 5 doelpunten van het 6-tal word er doorgewisseld.

Organisatie:



Speelrichting:



Aandachtspunten:

Let op de aanloop bij het schieten.

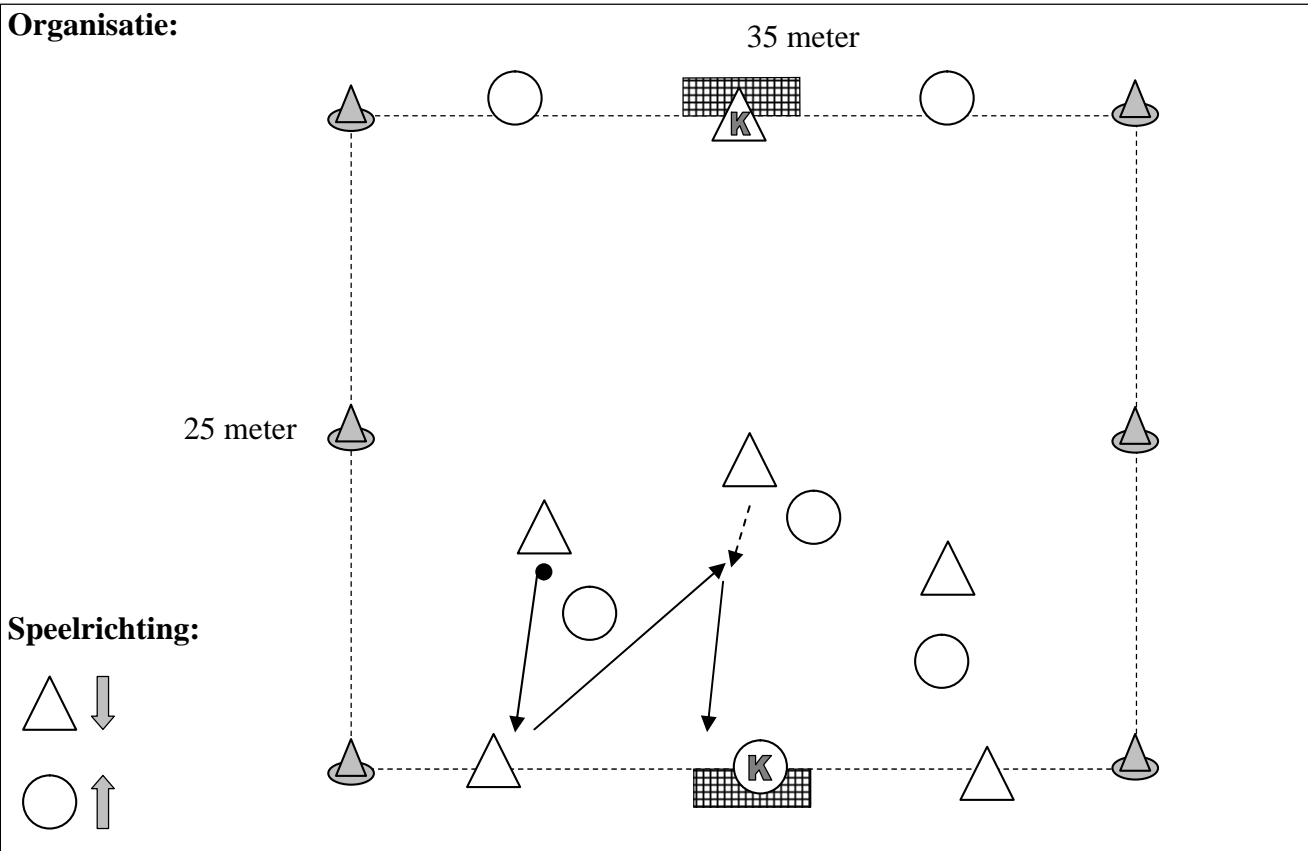
	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Partijvorm 19.	Kaatsspel.
Doelstelling:	Het verbeteren van het snelle handelen.	
Niveau:	Vanaf D-pupillen.	Duur: 30 minuten.
Aantal spelers:	12 tot 14 spelers.	Veldafmetingen: 35x25 meter.

Uitleg organisatie:

Er word 4:4 of 5:5 gespeeld met 4 kaatsers. Eventueel kun je zelf kaatser of keeper zijn.
 Je kan ook zonder keepers spelen. De doelen moeten dan 5 meter breed zijn en er mag alleen laag gescoord worden.
 Er kan gescoord worden nadat een kaatser de bal heeft teruggelegd. Er moet dan direct geschoten worden.
 De kaatsers mogen de bal in het begin 2 keer raken, later nog maar 1 keer.
 Er zijn geen corners en er word ingetrapt na een uitbal aan de zijkanten.
 Na 10 minuten doorwisselen.

Organisatie:



Aandachtspunten:

De linker en rechter voet gebruiken.
 Indien mogelijk de bal laag houden
 Aannee met de juiste voet.
 Juiste balsnelheid.
 Direct spelen.
 Schiet in de korte hoek.

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

Trainingsvorm:	Partijvorm 20		
Doelstelling:	Het verbeteren van het drukzetten op de helft van de tegenpartij.		
Niveau:	C-junioren.	Duur:	30 minuten.
Aantal spelers:	12 tot 14 spelers.	Veldafmetingen:	45x45 meter.

Uitleg organisatie:

Er word 6:6 of 7:7 gespeeld. Eventueel Opstelling 1:3:3.

Je kan ook zonder keepers spelen. De doelen moeten dan 5 meter breed zijn en er mag alleen laag gescoord worden.

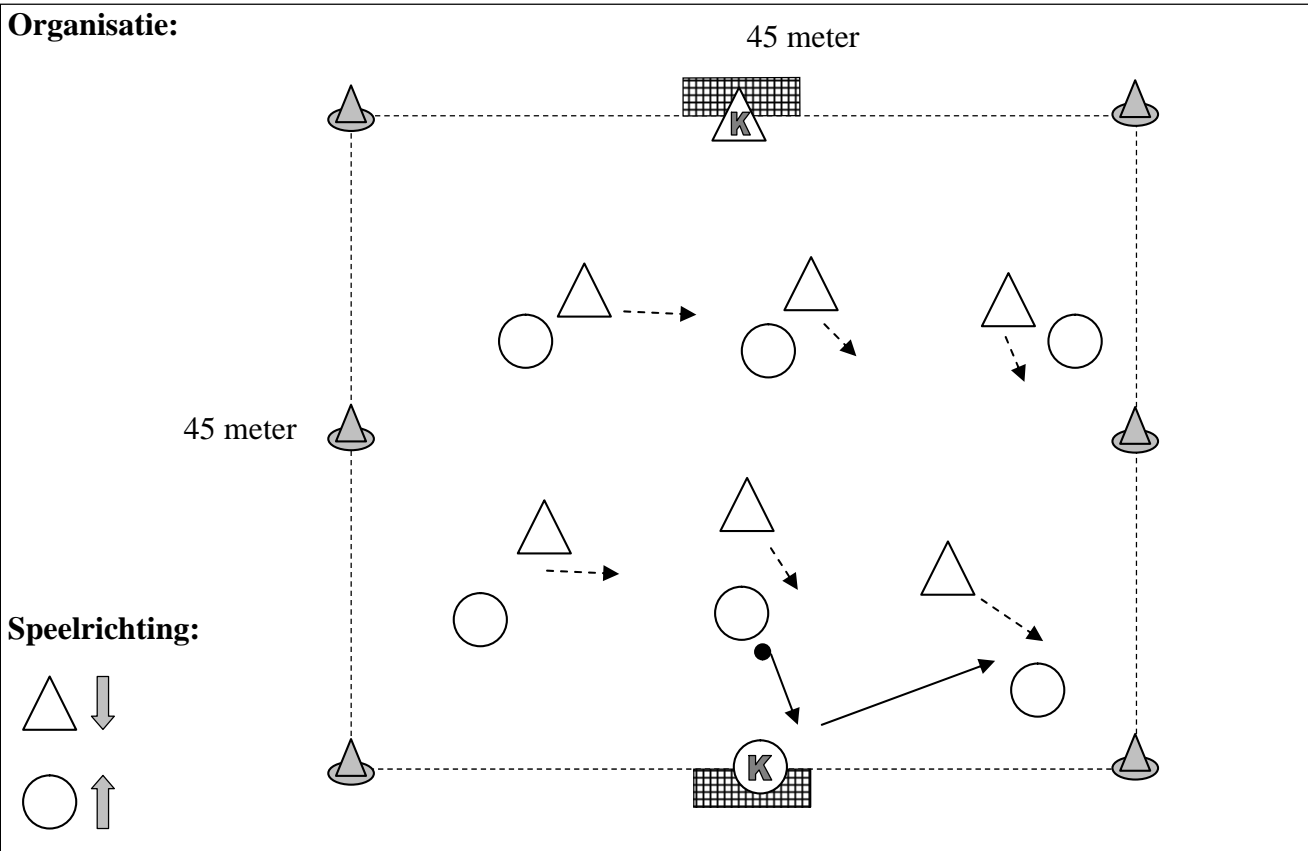
Benadruk dat het gaat om de momenten dat er goed druk gezet kan worden: bij een ingooi; bij een slechte pass; bij een tegenstander die zwak is in balbezit; in de hoeken.

Nadat de bal uit het spel is, begint het spel weer bij de keeper van de verdedigende partij.

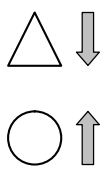
Opmerkingen:

De tekening laat zien hoe de tegenstander vastgezet kan worden in de hoek

Organisatie:



Speelrichting:



Aandachtspunten:

- Sta op je voorvoeten, dan kun je beter reageren.
- Als je druk zet doe je dit met gebogen knieën, je kunt je dan sneller bewegen.
- Eerst 1 back vrijlaten, dan drukzetten.
- Met zijn allen druk zetten naar die kant.
- Elkaar coachen.

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

Trainingsvorm:	Partijvorm 21		
Doelstelling:	Proberen het speltempo te verhogen.		
Niveau:	C-junioren.	Duur:	30 minuten.
Aantal spelers:	10 tot 12 spelers.	Veldafmetingen:	40x50 meter.

Uitleg organisatie:

Er word 6:4 of 7:5 gespeeld.

In het middelste vak mag je de bal maar 2 keer raken. Je mag niet met de bal naar de zijvakken dribbelen.

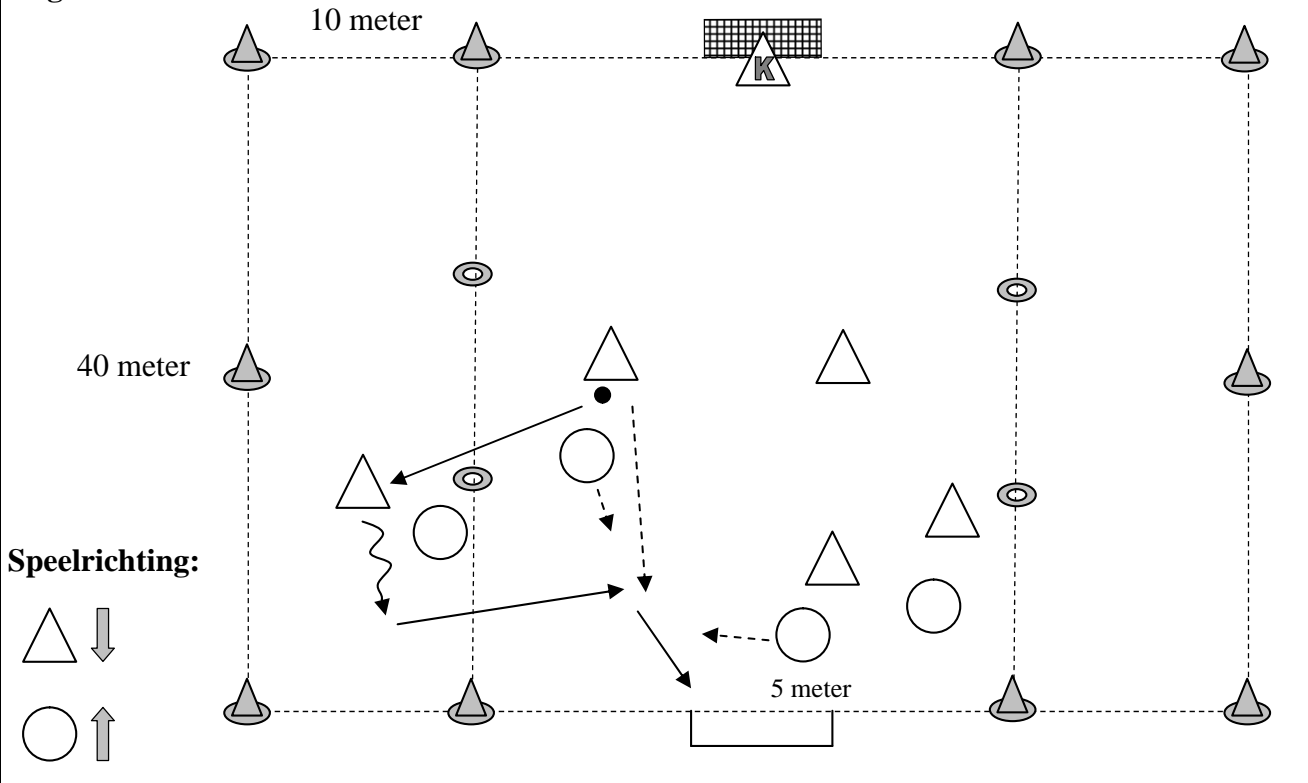
Iedereen mag in de vakken aan de zijkanten komen. In deze vakken mag je de bal onbeperkt raken.

De verdedigers, het 4-tal, mag de bal overal onbeperkt raken.

Ze mogen met vaste buitenspelers spelen.

Na het afronden door het 6-tal, word weer bij hun keeper begonnen.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Probeer direct te spelen.

Houd het veld breed.

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

Trainingsvorm:	Partijvorm 24		
Doelstelling:	Bij voorsprong: in balbezit blijven. Bij achterstand:jagen.		
Niveau:	C-junioren.	Duur:	30 minuten.
Aantal spelers:	12 of 14 spelers.	Veldafmetingen:	40x40 meter.

Uitleg organisatie:

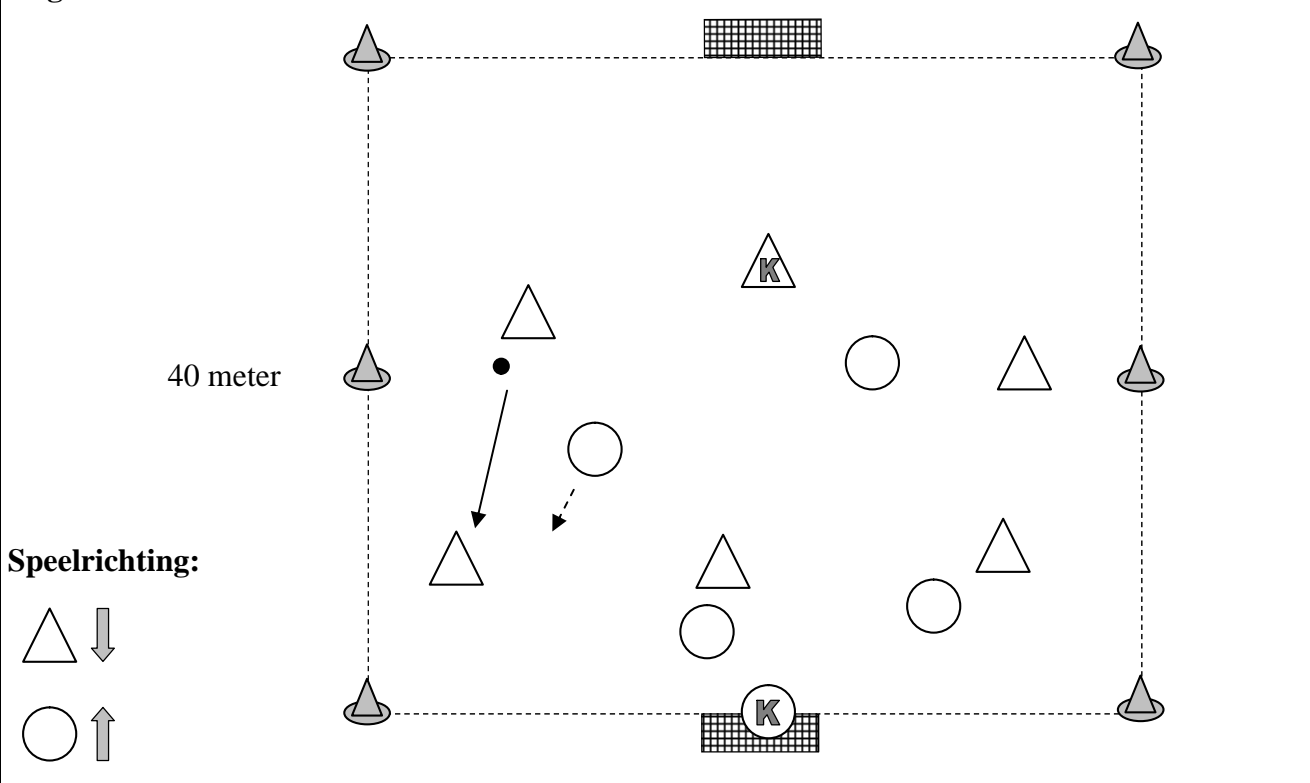
Er word 6:6gespeeld met keepers.

Het 6-tal met voorsprong kan niet meer scoren tot de stand weer gelijk is.

Bij het 6-tal op achterstand speelt de keeper mee als veldspeler.

Is de stand gelijk, dan weer gewoon spelen totdat er gescoord word.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Probeer direct te spelen.
Houd het veld breed bij balbezit.

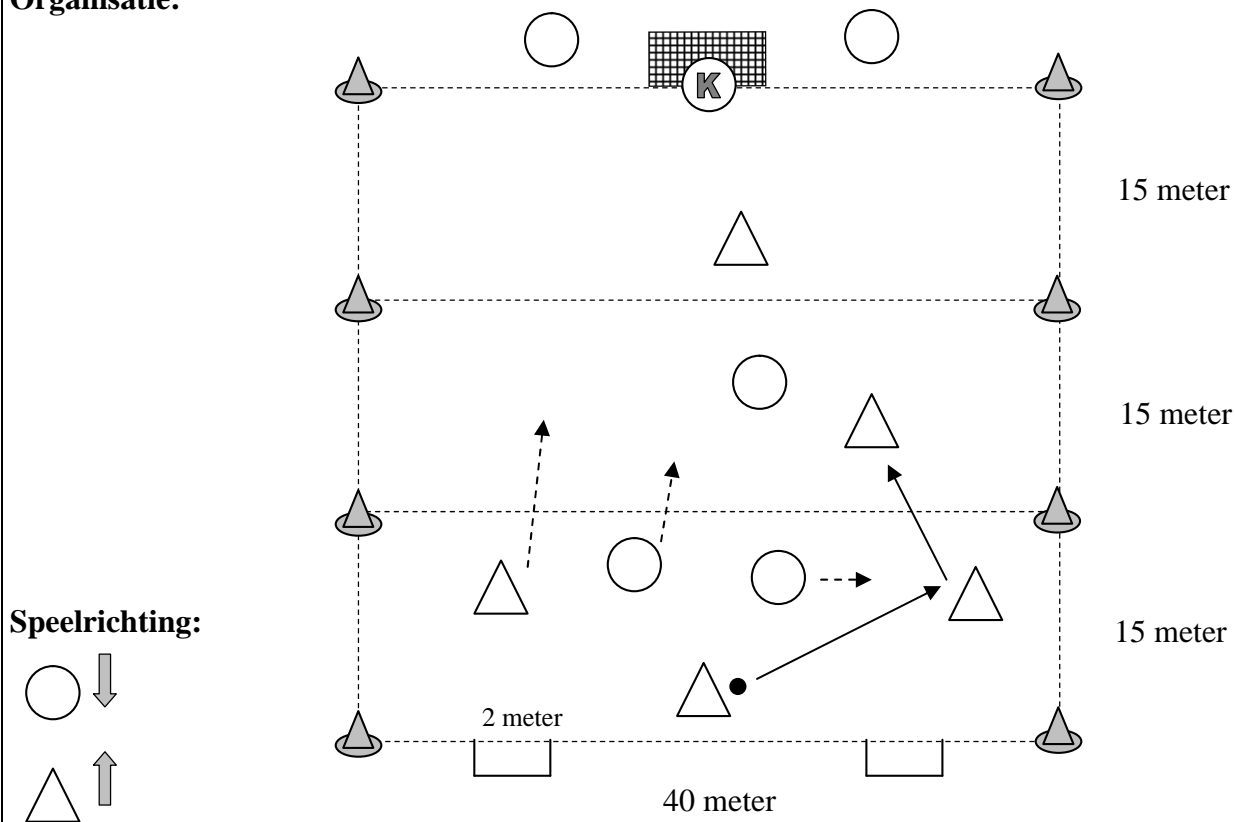
	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Partijvorm 23		
Doelstelling:	Het samenspel van het middenveld in combinatie met de spits verbeteren.		
Niveau:	C-junioren	Duur:	30 minuten.
Aantal spelers:	9 tot 12 spelers.	Veldafmetingen:	45x40 meter.

Uitleg organisatie:

In elk vak word 3:2 gespeeld.
 Je bent niet aan 1 vak gebonden, maar wel verplicht om in elk vak 3:2 te creëren.
 In elk vak moet de bal een keer worden overgespeeld.
 Er kan gescoord worden als ze in het vak van het grote doel zijn.
 De verdedigers mogen vanuit elke positie scoren op de 2 kleine doeltjes.
 Na ongeveer 3 minuten of een doelpoging van de aanvallers worden de verdedigers doorgewisseld.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Zo snel mogelijk diepte zoeken.
 2 spelers dichtbij de bal en 1 diep.
 Tegenovergesteld bewegen, 1 speler weg van de bal en 1 speler naar de bal toe.

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

Trainingsvorm:	Partijvorm 24		
Doelstelling:	Bij voorsprong: in balbezit blijven. Bij achterstand:jagen.		
Niveau:	C-junioren.	Duur:	30 minuten.
Aantal spelers:	12 of 14 spelers.	Veldafmetingen:	40x40 meter.

Uitleg organisatie:

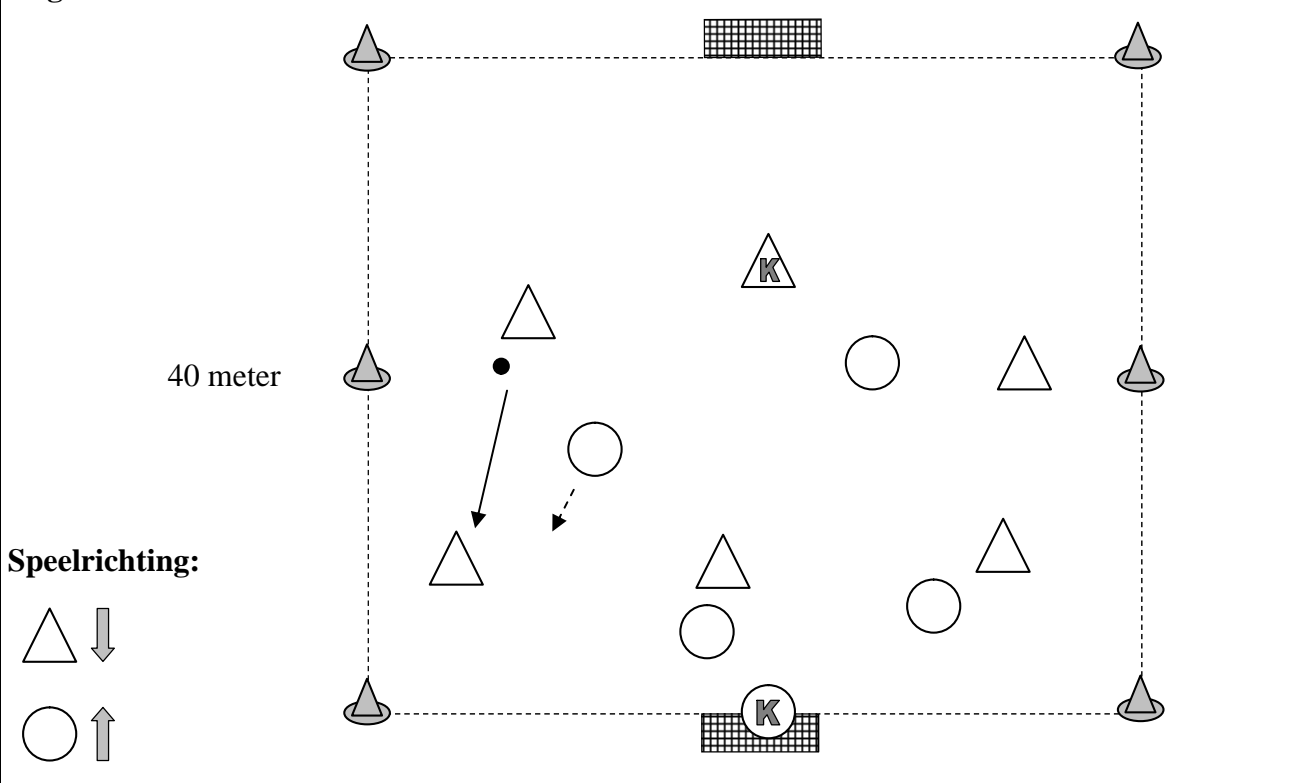
Er word 6:6gespeeld met keepers.

Het 6-tal met voorsprong kan niet meer scoren tot de stand weer gelijk is.

Bij het 6-tal op achterstand speelt de keeper mee als veldspeler.

Is de stand gelijk, dan weer gewoon spelen totdat er gescoord word.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Probeer direct te spelen.
Houd het veld breed bij balbezit.

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