

Aan alle trainers van afdeling F/E jeugd

Bij deze de trainingen voor de periode W8, W9, W10

F op maandag

E op Woensdag

VELD		
F1, F2, F3, F4	Spel 2	Spel 3
	Spel 1	Spel 4
F5, F6, F7, F8,	Spel 1	Spel 4
	Spel 2	Spel 3

1. Trainers halen de materiaalwagen op in de materiaalruimte en zet hem centraal neer.
2. Zet de oefening uit in het vak waar je ingedeeld staat. Zorg zelf voor de grote goals (meer info zie organisatieschets bij de oefening).
3. De spelers wachten op de van tevoren afgesproken plek.
4. Kijk in de tabel op bladzijde 2 op welk veld je moet starten.
5. Zorg dat alle spelers startklaar staan als om 18:00u het startsein gegeven wordt.
6. Na afloop spel, de materialen eerst weer goed zetten voor je naar het volgende spel gaat.
7. Draai met de klok mee voor het volgende spel.
8. Na afloop brengen de kinderen de materialen terug naar de wagen onder leiding van de leider.

Iedereen werkt 4 stations af van elk 14 minuten (1 minuut rust). Tijd wordt centraal geregeld, maar houd zelf ook de tijd bij!

Mocht iemand niet in staat zijn om training te geven, zorg dan zelf voor vervanging.

Wees altijd uiterlijk! **17:45 uur aanwezig.**





Samen zijn wij Olympia'18

F en E jeugd:

Spel 1 : 2:2 of 2:3 Lijnvoetbal

Spel 2 : Afronden op Doel

Spel 3 : Pingelen en afpakken

Spel 4 : Partij spel 4:4 / 5:5

Bereid je goed voor. Het is aan te raden om de oefening eerst voor te doen aan de hele groep. Volgorde:

- **Plaatje**
- **Praatje**
- **Daadje.**

Begin makkelijk en als het goed gaat moeilijker maken. Dus bij pass vormen eerst aan laten nemen, gaat dat goed dan kan er in een keer gespeeld worden. Let ook op binnenkant voet, geen punteren.

W 1		W2		W3	
F1, F5	Spel 3	F1, F5	Spel 4	F1, F5	Spel 1
F2, F6	Spel 4	F2, F6	Spel 1	F2, F6	Spel 2
F3, F7	Spel 1	F3, F7	Spel 2	F3, F7	Spel 3
F4, F8	Spel 2	F4, F8	Spel 3	F4, F8	Spel 4
E1, E5	Spel 3	E1, E5	Spel 4	E1, E5	Spel 1
E2, E6	Spel 4	E2, E6	Spel 1	E2, E6	Spel 2
E3, E7	Spel 1	E3, E7	Spel 2	E3, E7	Spel 3
E4, E8	Spel 2	E4, E8	Spel 3	E4, E8	Spel 4

"SPELPLEZIER = LEREN"

Als er nog vragen zijn kan contact opgenomen worden met:

F teams

Frank Keijzers

Tel: 06-21717355

E teams

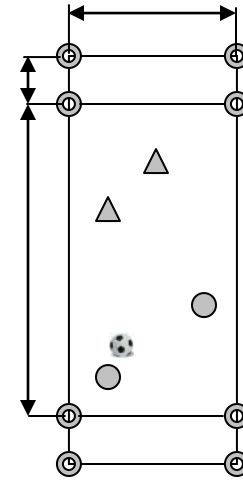
Anthony Vogels

Tel 0485-576538

Spel 1: 2:2 of 2:3 Lijnvoetbal

Organisatie:

- 2 Ballen
- 12 Hoedjes
- Veldafmeting: 10 x 20 mtr. (2x)
- 4 Hesjes



Uitvoering:

- Per veld 4/5 spelers en 1 bal
- Scoren doormiddel van een dribbel over de achterlijn en de bal met de voet stil leggen in het vak
- Speelduur 4 minuten per wedstrijdje. Dan wisselen.
- Houdt arbeid – rust verhouding in de gaten.

Veranderingen:

- Veld groter of kleiner maken

Leermomenten:

- Passen en trappen
- Vrijlopen
- Op goede moment diep spelen
- Bal in ruimte spelen.
- Tegenstander opzoeken en duel aangaan
- Verdedigen, afpakken van bal.

Aandachtspunten / coach momenten:

AANVALLER

- Gebruik de een-twee, dan is het gemakkelijker passeren
- Als je de tegenstander gepasseerd bent maak dan snelheid en zoek de kortste weg naar het scor vak.
- Bij bal verlies meteen storen zodat de tegenstander niet direct kan scoren.

VERDEDIGERS

- Probeer aanvaller naar zijkant te drukken. (maar een zijde open).
- Laat tegenstander niet uit de rug lopen.
- Juiste moment afwachten en dan snel de bal blokken, of weg tikken.
- Schuin staan en iets door de knieën voor snel starten.

Spel 2: Afronden op Doel

Organisatie:

- 7 ballen
- 4 hoedjes
- Veldafmeting: 15 x 25
- Pupillen goal

Uitvoering:

- Speler langs de goal speelt de bal in, de aanvaller loopt naar de bal, neemt hem aan en rond af. Doordraaien, aanvaller gaat inspelen. Verdediger/speler die aanspeelt gaat aanvallen.

Veranderingen:

- **Speler die inspeelt gaat nog een 1 : 2 aan met de aanvaller**
- Speler die de bal aanspeelt zet na de pass druk op de aanvaller om het schieten te verhinderen.
- Verdediger in de rug (5 meter) laten starten van de aanvaller, druk ligt op de aanvaller.
- Bal kan ook van opzij aangespeeld worden.

Leermomenten:

- Aanname met binnenkant voet, de bal moet meteen goed liggen voor het schot.
- Links aannemen en rechts schieten, of rechts aannemen en links schieten.
- Bij de dribbel de bal kort aan de voet houden, balcontrole.
- Snelheid in de aanname en schieten, nodig als de verdediger druk zet.
- Bal binnenkant voet meenemen en op juist moment de actie maken
- Keeper; situatie schatten, juiste moment kiezen, lichtgebogen knieën, vooruitvallen (hierdoor wordt de hoek kleiner)

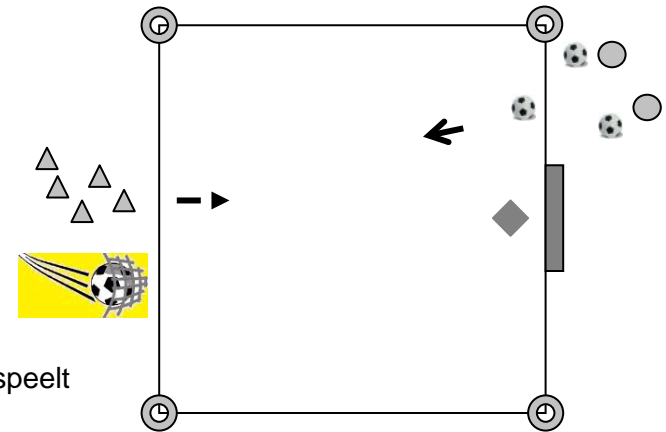
Aandachtspunten/coachmomenten:

ZONDER VERDEDIGER

- Intensief voor aanvallers
- Juiste aanname
- Balcontrole, de bal niet te ver vooruit

MET VERDEDIGER

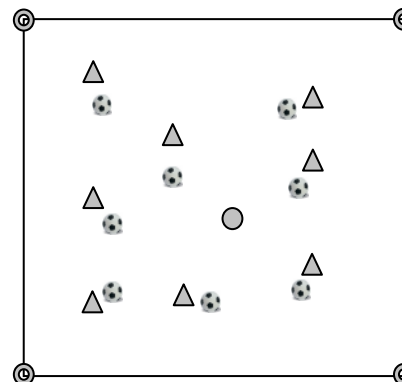
- Maken van de actie d.m.v. schijnbeweging, kap beweging, passeren buitenkant voet
- Snelheid in de aanval, Juiste moment actie
- Bal aanname zo dat het lichaam tussen de bal en de tegenstander blijft
- Voor de keeper, let op de uitgangshouding, met de handen naar de bal



Spel 3: Pingelen en afpakken

Organisatie:

- 9 ballen
- 4 hoedjes
- Veldafmeting: 10 x15.
- 1 hesje



Uitvoering:

1. Spelers dribbelen met de bal door de afgebakende ruimte, er is een speler zonder bal. Op teken van de coach de bal afstoppen, (stil leggen) en met een andere bal verder gaan. Als het goed is heeft hierna een andere speler geen bal.
2. Tweetallen maken, iedere speler heeft 1 bal. Speler 1 dribbelt door de vrije ruimte en probeert zijn schaduw (speler 2) kwijt te raken.
3. 7 spelers dribbelen met de bal door de afgebakende ruimte, er is een bal af pakker. Deze probeert in 1 minuut zoveel mogelijk ballen af te pakken, als bal is afgepakt is deze speler uit het spel. Wie pakt de meeste ballen af?
4. Zie 3 maar hierbij kunnen de spelers met bal de gepakte spelers weer vrijspelen door met de ballen tussen de benen door te spelen. De spelers die gepakt zijn gaan dus met de bal in de hand en de benen wijd klaar staan. Wie wint er nu?

Veranderingen:

- Veldafmeting groter / kleiner

Leermomenten:

- Het dribbelen met de bal in "een vrije ruimte", het reageren op spelsituaties zoals bal afstoppen en met een andere verder
- Al dribbelend door het maken van schijnbewegingen, versnellen, om je schaduw kwijt te raken
- Het afschermen van de bal, het gebruik maken van je lichaam
- Zie 3 en het vrijspelen van je mede spelers

Aandachtspunten/coachmomenten:

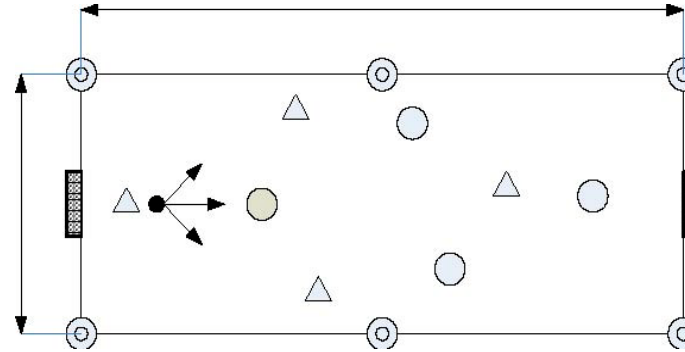
- Het meenemen van de bal tijdens het dribbelen, binnenbuitenkant voet
- Het afschermen van de bal, gebruik maken van het lichaam
- De ruimte opzoeken
- Nadenken (spel 1) slim zijn!
- Bal kort aan de voet houden, controle over de bal

Samen zijn wij Olympia'18

Spel 4: Partijspel 4:4 of 5:5 Basis

Organisatie:

- 1 bal
- 6 hoedjes
- Veldafmeting: 20x40.
- 5 hesjes
- 2 kleine gele doeltjes



Uitvoering:

- 4:4 Basis vorm = Ruitvorm
- Geen keepers, deze voetbalt mee
- F speler laten PINGELEN, de E spelers gaan al meer samenspelen.
- Vanaf de doellijn / zijlijn mag zowel worden ingetrapt als in gedribbeld

Veranderingen:

- Geen lange bal, opbouwen van achteruit, bal over de grond.

Leermomenten:

- Juiste balsnelheid
- PINGELEN mag
- Juist moment van aanbieden herkennen
- Direct spel en / of aannemen spelen
- Zich vrij (weglopen) van de verdediger opstellen

Aandachtspunten:

- Kinderen zelf beslissingen laten nemen bij b.v. een uitbal / overtreding

Aanvaller:

- Ruitvorm, dat wil zeggen 3 aanspeelpunten voor de balbezitter
- Passen met binnenkant voet, nauwkeurig, controle over de bal
- Naar de bal toekomen, de bal komt niet naar jou
- Juiste balsnelheid
- Balaanname, bal moet meteen speel klaar liggen, direct spelen (1 keer raken)

Verdediger:

- Tegenstander dwingen tot breedte voetbal
- Actief verdedigen
- Laag zitten
- Tussen bal en goal in blijven

Laat ze lekker voetballen!