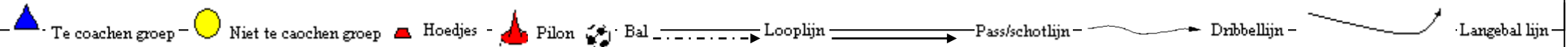


Coach : Armand en Maaike
 Team (leeftijd/ categorie) : JO8 JO9 JO10
 Teamfunctie : Aanvallen
 Teamtaak : scoren + 1:1 duel
 Speelveldgedeelte :
 Rol tegenpartij : aanvallen en scoren/storen om doelpunten voorkomen
 Doelstelling : Uitspelen van een tegen een situatie verbeteren
 Afmeting (lxb) : 20x20 meter
 Locatie : JVC

Datum training : 02-11-2022
 Aantal spelers : 8 tot 10
 Tijd : 12 min



Inhoud van de oefensituatie

Organisatie/situatieschets:

T.I.C. opmerkingen en aandachtspunten

Materiaal

Oefening 1

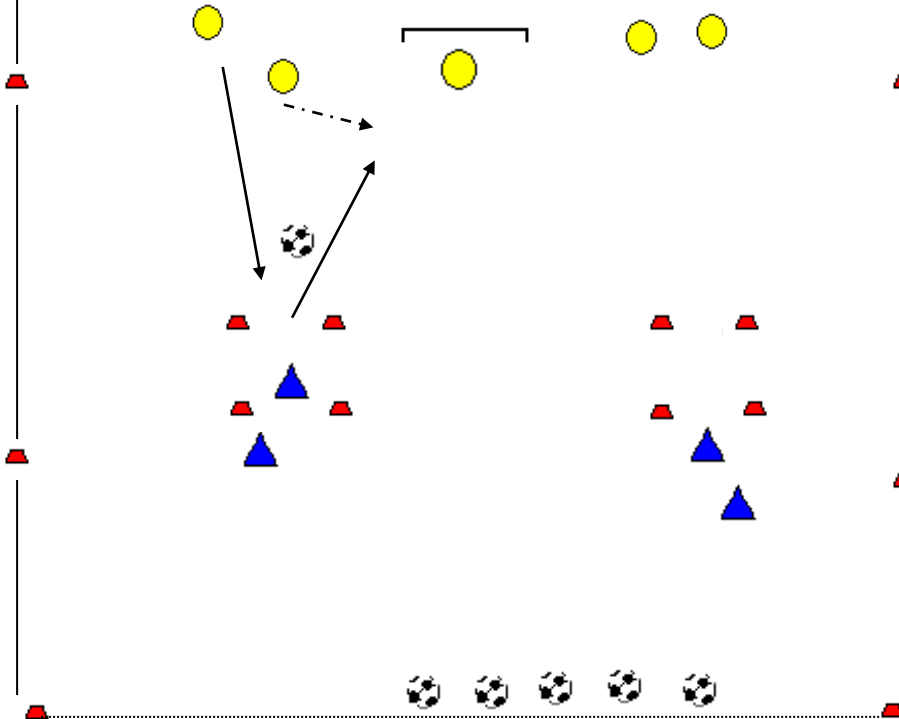
De aanvaller werkt meteen vanuit het vierkant af op doel.

De verdediger speelt de bal in op de aanvaller waarna het meteen een 1 tegen 1 situatie wordt. De aanvaller zet 1 passeer beweging in en rond af op doel.

Als de aanvaller niet kan afronden na 1 passeer beweging dan duurt het duel 15 sec.

Nadat het 1 tegen 1 duel af is ruilen de spelers van positie

Als de rechter kan geweest is, start de linker kant met afronden op doel.

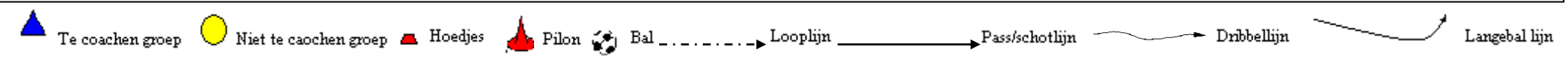


- Coachmomenten:
- Passeer actie op snelheid uitvoeren.
 - Bij het passeren moet het lichaam mee bewegen om de schijn beweging te laten slagen
 - Na de actie versnellen, indien mogelijk scoren
-
- Om het aanvallen moeilijker te maken het veld smaller en/of korter maken
 - Aanvallen makkelijker maken door het veld breder en/of langer maken.

- 4 hesjes voor de te coachen ploeg
- 4 hesjes geel voor de niet te coachen groep
- 8 oranje hoedjes
- 1 pupillendoel
- 6 ballen

Coach : Armand en Maaike
 Team (leeftijd/ categorie) : JO8 JO9 JO10
 Teamfunctie : Aanvallen
 Teamtaak : opbouwen / scoren
 Speelveldgedeelte : eigen helft / rondom de middenlijn / helft tegenpartij
 Rol tegenpartij : storen/ doelpunten voorkomen
 Doelstelling : verbeteren van de opbouw van achteruit
 Afmeting(lxb) : 15m x 20m
 Locatie : JVC

Datum training : 02-11-2022
 Aantal spelers : 8 tot 10
 Tijd : 12 min



Inhoud van de oefensituatie Organisatie/situatieschets: T.I.C. opmerkingen en aandachtspunten Materiaal

Oefening 2

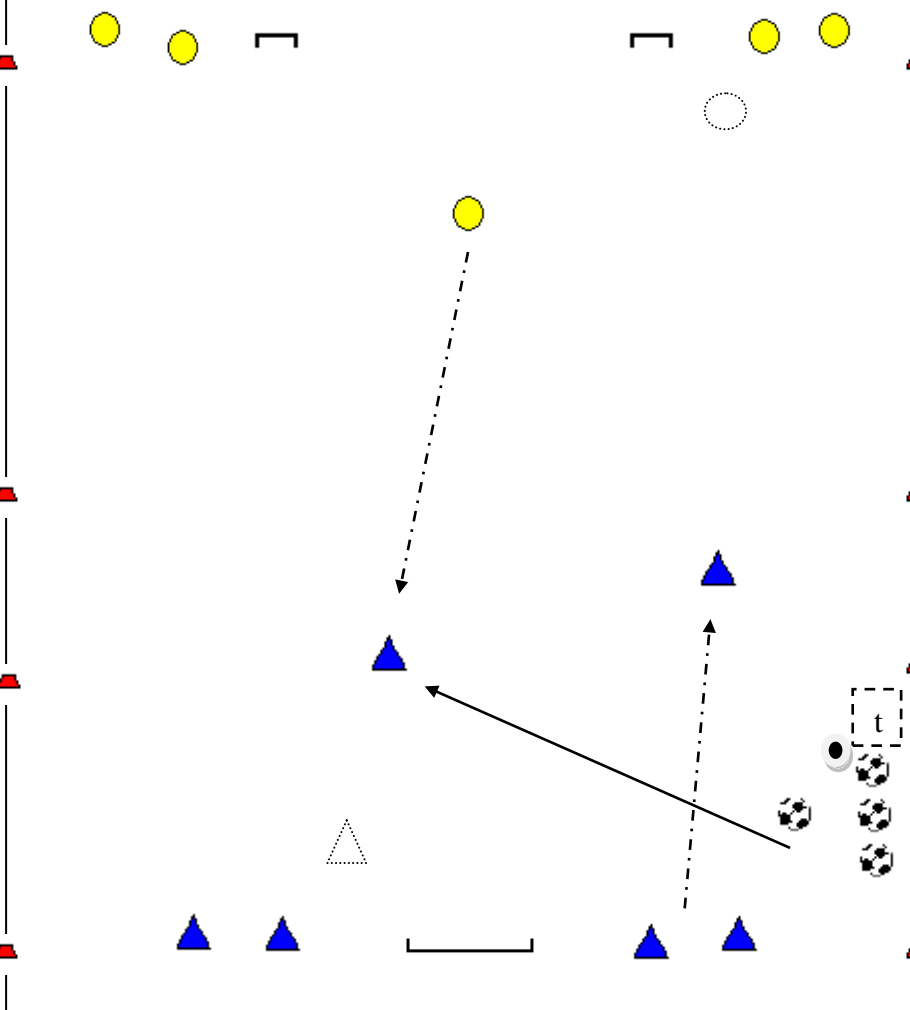
Het te coachen team start met 2 man naast de goal. De trainer speelt de bal in op 1 van de aanvallers.

Op datzelfde moment start 1 speler van de het niet te coachen team en gaan storen en verdedigen. Je krijgt een 2:1 situatie. De aanvallende partij heeft 1 keer de kans om af te ronden op de kleine doeltjes.

Na het moment van afronden schakelen de spelers van het te coachen team over naar verdedigers en wordt het niet te coachen team versterkt met extra speler en gaan starten met aanvallen. Je krijgt een 2:2 situatie.

Na afronden van de niet te coachende partij starten nieuwe spelers vanaf het pupillendoel.

Het kan uitgebouwd worden met een keeper en een extra verdediger bij het niet te coachen team. Je krijgt dan een 3:2 situatie en na omschakelen een 3:3 situatie. (veld moet dan wel groter gemaakt worden)



Coachmomenten:

- Ruimte zoeken
- Veld groot maken bij balbezit
- Passeer actie op snelheid uitvoeren
- Na passeer actie versnellen en mogelijk scoren

▪ Om het aanvallen moeilijker te maken het veld smaller en/of korter maken

▪ Aanvallen makkelijker maken door het veld breder en/of langer maken.

4 hesjes voor de te coachen groep

4 hesjes voor de niet te coachen groep

8hoedjes

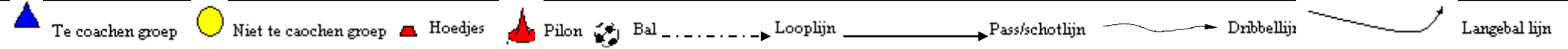
2 kleine doeltjes

1 pupillendoel

6 ballen

Bijzonderheden:

Coach : Armand en Maaike
 Team (leeftijd/ categorie) : JO8 JO9 JO10
 Teamfunctie : Aanvallen
 Teamtaak : 1:1 (dribbelen over de lijn)
 Speelveldgedeelte : -
 Rol tegenpartij : verdedigen
 Doelstelling : kans op scoren vergroten
 Afmeting(lxb) : 25m x 15m
 Locatie: : JVC

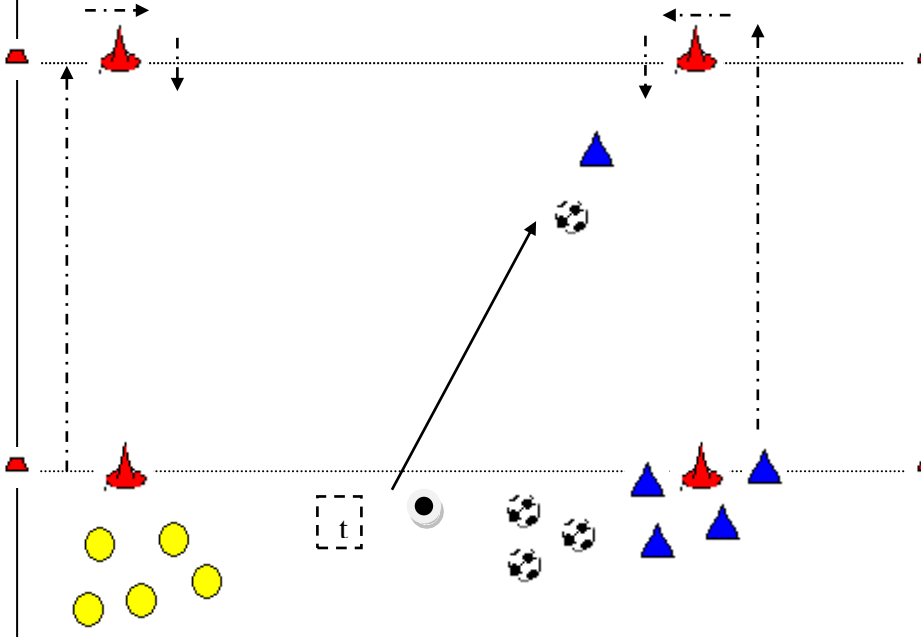


Inhoud van de oefensituatie	Organisatie/situatieschets:	T.I.C. opmerkingen en aandachtspunten	Materiaal
-----------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	-----------

Oefening 3

De voorste speler sprint naar de voorste pion.
 Wie als eerste is krijgt de bal aangespeeld. Je krijgt meteen een 1:1 duel. Je krijgt een punt als je de bal over lijn dribbelt.

Welk team als eerste bij de 10 is heeft gewonnen.








Coachmomenten:

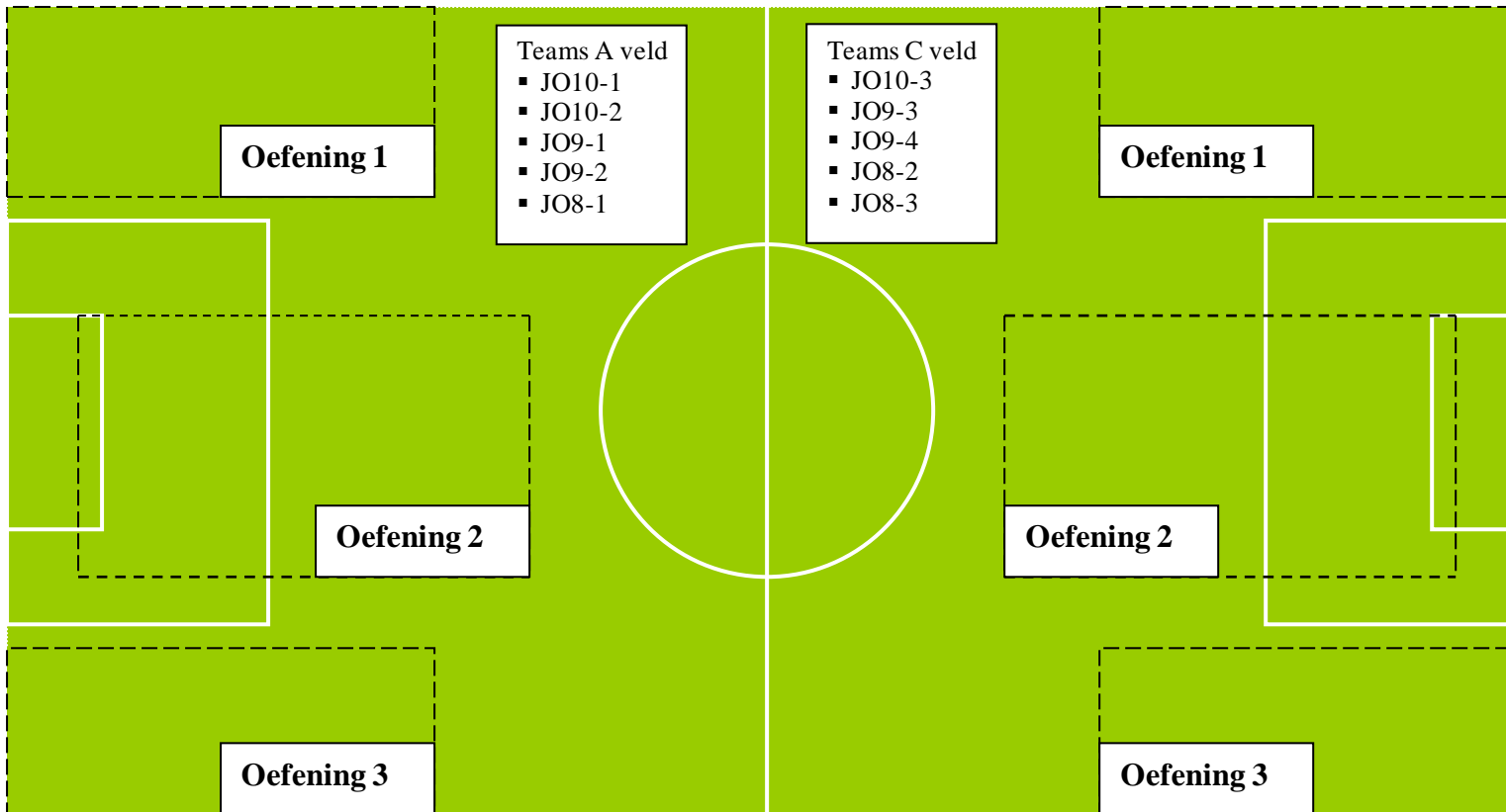
- Passeer actie op snelheid uitvoeren.
- Bij het passeren moet het lichaam mee bewegen om de schijn beweging te laten slagen
- Na de actie versnellen, indien mogelijk scoren door over de lijn te dribbelen

Makkelijker maken door het veld groter te maken.

Moeilijker maken door het veld kleiner en smaller te maken of pionnen neerzetten waar tussen de spelers moeten scoren.

- 5 hesjes coachende partij 
- 5 hesjes niet coachende partij 
- 4 grote pionnen 
- 4 hoedjes 
- 4 ballen 
- Bijzonderheden:

Organisatie:



Opmerkingen/aandachtspunten

Graag alle teams uiterlijk 17.50 uur aanwezig op het A veld en C veld. Zie indeling welke Teams waar verwacht worden. Graag communiceren in de teams app.

- Armand en Maaïke geven aan wanneer te wisselen van oefening. Oefeningen duren 12 minuten.
- Einde van de training alles opruimen met je groep en de spullen naar de middencirkel brengen.
- 3 oefeningen. Afsluitende oefening is partijvorm met eigen team.
- Veldindeling op het A en C veld is identiek aan elkaar

Uitzetten oefeningen blok 1

oefening 1	oefening 2	oefening 3
Materiaal: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8 hesjes (2 kleuren) ▪ 8 hoedjes ▪ 6 ballen waarvan 1 extra. ▪ 1 pupillendoel 	Materiaal: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8 hesjes (2kleuren) ▪ 10 hoedjes ▪ 4 ballen waarvan 1 extra ▪ 2 kleine doeltjes ▪ 1 pupillendoel 	Materiaal: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8 hesjes (2kleuren) ▪ 8 hoedjes ▪ 4 grote pionnen ▪ 4 ballen