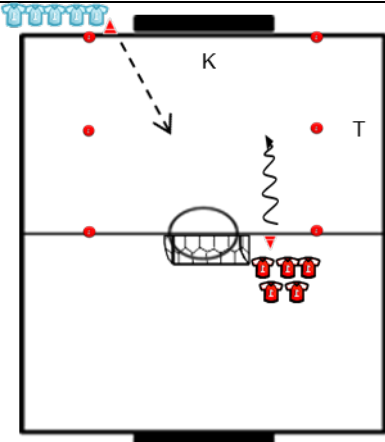
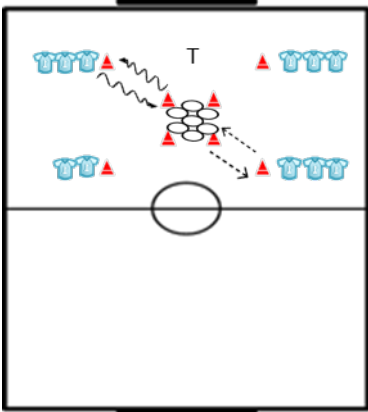


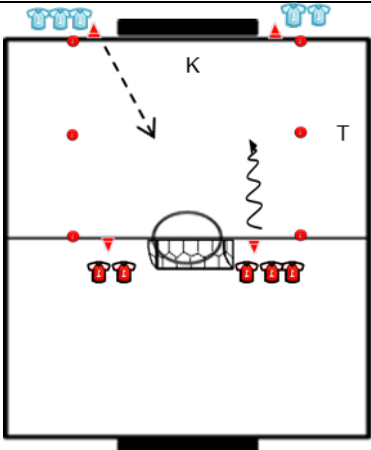
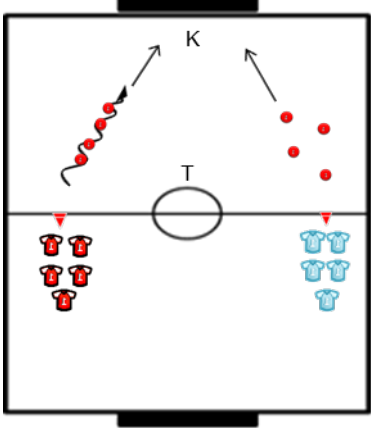
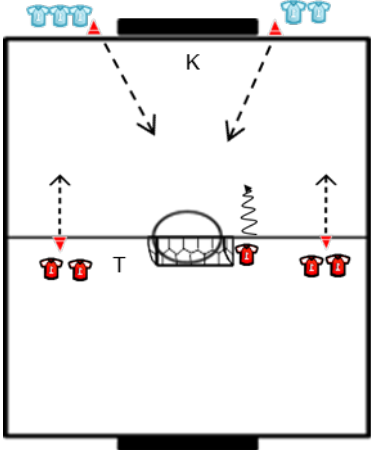
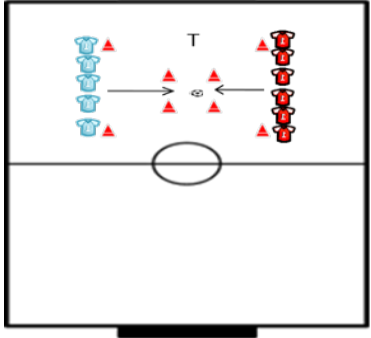
OSTJES VOETBALTRAININGEN

J06 – J07 – J08 – J09 – J010

Thema: Leiden en afwerken	Aantal: 11	Materiaal: potjes – hesjes – klein doeltje
Ontwikkelingsdoelen: Basics: Leiden en dribbelen TeamTactic: Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans Richtlijnen en coachingswoorden: 1 Bal kort aan de voet : Kort 2 Probeer niet altijd naar de bal te kijken : Hoofd omhoog 3 Bij doelkans snel afwerken : Werk af		
OPWARMING		
	Organisatie - Veldje 10m x 15m Beschrijving: - Tikspel - 2 tikkers (beren) geven aan wanneer er mag overgestoken worden en starten zelf achter de potjes - Wie getikt word keert terug naar begin positie en steekt over op 1 been (wisselen in het midden L- R) - Fun: welk duo tikt de meeste konijntjes Tijdsduur: 10'	
WEDSTRIJDVORM 1		
	Organisatie - Veldje 15m breed , lengte helft speelveld Beschrijving: - 1 / K+1 - Aanvaller (rood) heeft signaal, dribbelt in en probeert zo vlug mogelijk te scoren bij een werkelijke doelkans - Verdediger (blauw) probeert dit te verhinderen en kan bij afname van bal zelf scoren in klein doel - Werken in golven van max 20 sec. - Bal buiten = start nieuwe wedstrijd - Fun: welke ploeg scoort het meest Tijdsduur: 10' Coaching: 1-2-3	
TUSSENVORM 1		
	Organisatie - Centraal vierkant 3m x 3m vol met potjes - Vierkant aan buitenzijde van 10m x 15m Beschrijving: - We delen de spelers in 4 groepen en die nemen plaats aan een kegel van het buitenste vierkant - Op signaal van T vertrekt van elke groep 1 speler naar klein vierkant, neemt daar potje mee en legt dit bij zijn groep - Wanneer de speler terug is vertrekt de volgende - Eerst zonder bal en met opgelegde (multimove) erna met bal (L-R leiden ,...) - Fun: welke groep heeft als eerste het aantal opgelegde potjes in bezit Tijdsduur: 10' Coaching: 1-2	

OSTJES VOETBALTRAININGEN

J06 – J07 – J08 – J09 – J010

WEDSTRIJDVORM 2 	Organisatie - Veldje 15m breed, lengte helft speelveld Beschrijving: - 2 / K+2 - Idem WV 1 maar met 2 aanvallers en 2 verdedigers - Fun: welke ploeg scoort het meest Tijdsduur: 10' Coaching: 1-2-3
TUSSENVORM 2 	Organisatie - Helft speelveld Beschrijving: - 2 groepen werken om beurt af op doel na dribbel tussen kegels - L-R voet dribbelen, trappen Tijdsduur: 10' (2x5') Coaching: 1-2
WEDSTRIJDVORM 3 	Organisatie - Helft speelveld Beschrijving: - 3 / K+2 - Idem WV 1-2 maar 3 aanvallers Tijdsduur: 10' Coaching: 1-2-3
COOLING DOWN 	Organisatie - Vierkantje van 2m x 2m - Zijlijn voor spelers op 8m Beschrijving: - Spelers proberen 1 voor 1 doormiddel van pasvorm hun bal in het vierkant te trappen - Fun: welke groep heeft de meeste ballen in het vierkant kunnen trappen