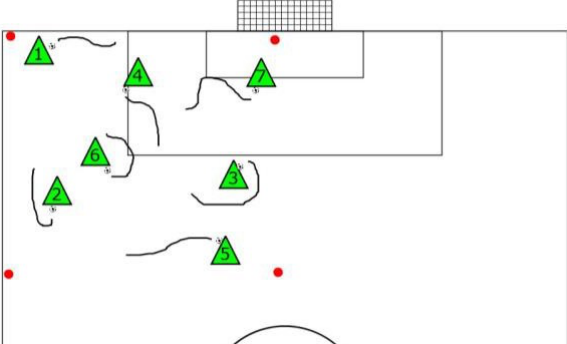
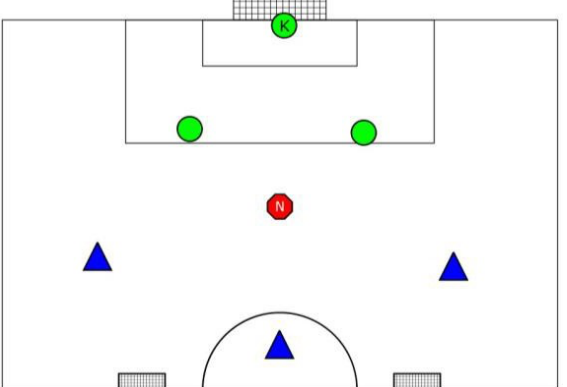
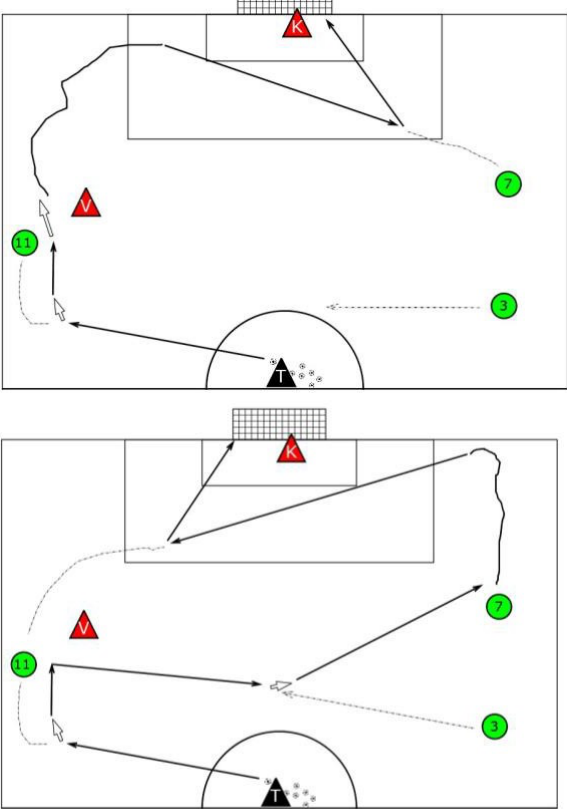


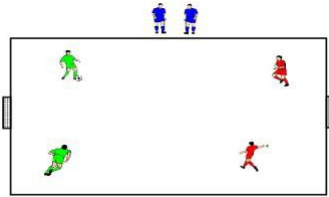
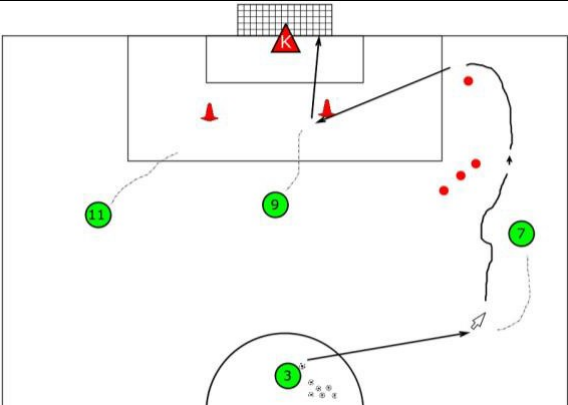
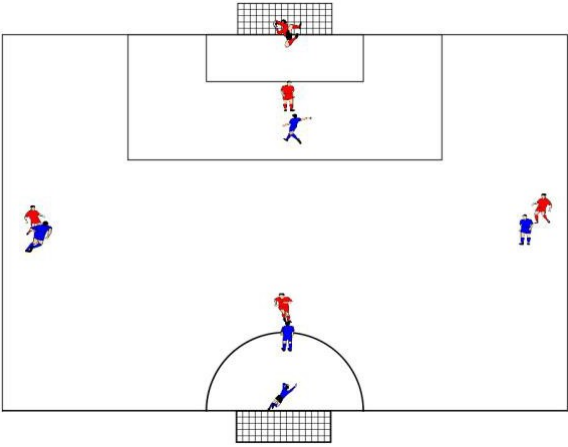
OSTJES VOETBALTRAININGEN

JO6 – JO7 – JO8 – JO9 – JO10

Thema: B+ Techniek en passen	Aantal: 5+ K	Materiaal: hesjes, potjes, kegeltjes, ...
<u>Richtlijnen en coachingswoorden</u>		
OPWARMING		15
		Beschrijving In een vierkant dribbelen de spelers vrij rond. De trainer roept 1,2,3 of 4. Elk getal houdt een andere opdracht in. 1) Bal tikken tussen benen 2) Bal afrollen 3) Tikken tussen benen -> afrollen -> tikken tussen benen -> ... 4) Tikken tussen benen -> achter steunbeen mee trekken -> tikken tussen benen -> ...
WEDSTRIJDVORM 1		10
		Beschrijving K2 vs 3 + 1N De neutrale speler moet het spel verdelen. Veel open draaien, passen en kaatsen. De ploeg moet proberen de extra man uit te spelen. Groen = keeper betrekken/durven actie maken Blauw = durven actie maken
TUSSENVORM 1		20
		Beschrijving: Trainer speelt de keeper. De 11 en 3 haken af en vragen de bal (er wordt telkens de 11 aangespeeld). De 3 vraagt de bal. De 11 heeft 2 mogelijkheden: 1) Hij maakt zelf de actie en gaat de verdediger (eerst een potje, nadien passief verdedigen, ...), hij haalt de achterlijn en zet voor richting 7 2) De 11 speelt in op de 3. De 3 draait open naar de 7, de 7 haalt de achterlijn en zet voor richting de 11. Opmerking: speelt de trainer slecht in (op de rechtersvoet) dan kaatst de 11 gewoon Telkens 1min30 werken en dan pas doorschuiven.

OSTJES VOETBALTRAININGEN

JO6 – JO7 – JO8 – JO9 – JO10

WEDSTRIJDVORM 2 	Beschrijving 2vs2 in golven
TUSSENVORM 2 	15 Beschrijving 3 speelt in op 7. 7 draait open met rechtse voet (kaatst terug met links). De 7 gaat op snelheid de lijn af. Net voor hij bij de drie potjes is, kijkt de 7 even op of hij dan al de voorzet kan geven. Anders verder op snelheid de lijn af en voorzetten. De kegeltjes stellen verdedigers voor, maar kunnen voor de 7 dienen om richting te geven aan de voorzet. Telkens 1min30 werken en dan doorschuiven.
WEDSTRIJDVORM 3 	15 Beschrijving Wedstrijdvorm
COOLING DOWN	Beschrijving jongeleren