

TRAININGSVOORBEREIDING

- Accommodatie : VV Actief
- Datum : voorbeeldtraining passen
- Trainingsgroep : F-pupillen



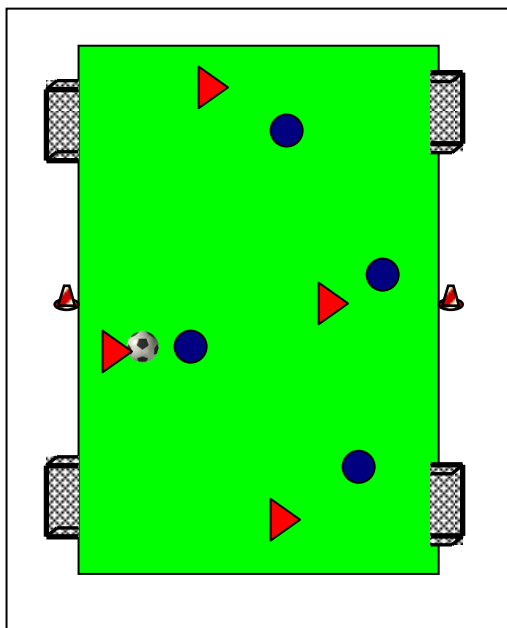
Fase 1 - Voetballen

- Teamtaak : **Opbouwen** **Scoren**
- Aanvallen : **Dribbelen** **Passen** **Schieten** **Aannemen**

Vorm: _____

4 tegen 4 met 4 doeltjes

Organisatie: _____



Aantallen spelers:

▲ = 4/5 ● = 4/5

Afmetingen veld:

- lengte = 20 meter
- breedte = 40 meter

Wijze van scoren:

▲ = scoren in 2 doeltjes

● = idem

Spelregels:

- uit : intrap/indribbelen
- achter : intrap/indribbelen
- hoekschop : intrap/indribbelen
- goal : intrap/Indribbelen

Variatie

- gemakkelijker: veld breder
- moeilijker: veld smaller

- Teamtaak : **Opbouwen** **Scoren**
- Aanvallen : **Dribbelen** **Passen** **Schieten** **Aannemen**

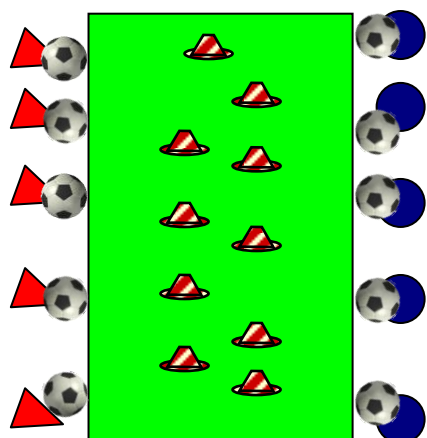
Vorm: _____

Fase 2 -

Trainingsvorm

Vorm: Pion raken

Tekening:



Aantallen spelers:

▲ = 5 ● = 5

Afmetingen veld:

- lengte = 15 meter
- breedte = 10 meter

Wijze van scoren:

▲ = pion raken

● = pion raken

Spelregels:

- alle ballen zijn vrij
- van buiten het vak schieten

Materiaal:

- ballen : 10
- pionnen : 15
- overgooiers : 2x5

Gemakkelijker:

- veld smaller
- meer pionnen

Moeilijker:

- veld breder
- minder pionnen
- pion omschieten
- wedstrijdvormpje:
 - wie het eerst 10 pionnen raakt/om heeft wint
 - wie raakt/schiet meeste pionnen om in X tijd?

Coaching:

- met de binnenkant schieten/passen
- voet stijf maken/tenen optrekken
- doorzwaaien
- andere been goed naast de bal zetten
- andere been oefenen

Fase 3 - Vereenvoudigen

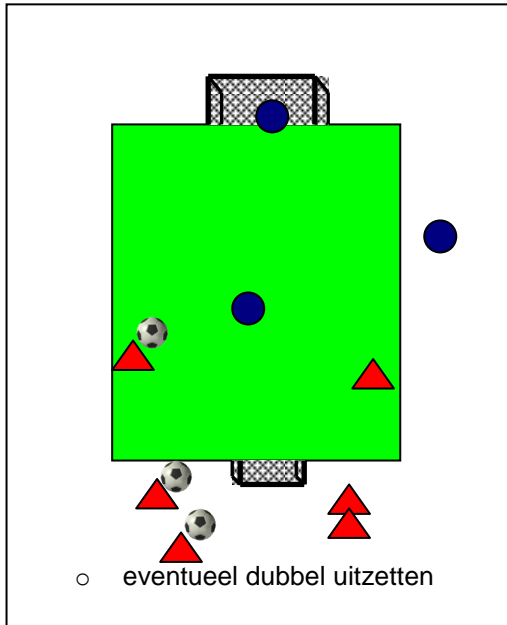
Teamtaak : Opbouwen Scoren
Aanvallen : Dribbelen Passen Schieten Aannemen

Vorm: _____

2 tegen 1+k

- o doel met keeper/doeltje

Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = 6 ● = 3/4

Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

Wijze van scoren:

- ▲ = scoren in doel met keeper
- = scoren in doeltje

Spelregels:

- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

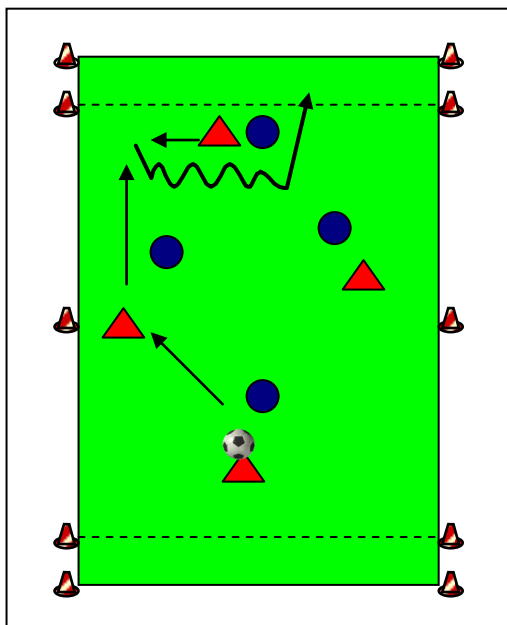
Fase 4 - Voetballen

Teamtaak : Opbouwen Scoren
Aanvallen : Dribbelen Passen Schieten Aannemen

Vorm: _____

Vorm: 4 tegen 4 lijnvoetbal

Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = 4/5 ● = 4/5

Afmetingen veld:

- lengte = 40 meter
- breedte = 20 meter

Wijze van scoren:

- ▲ = dribbel over achterlijn
- = idem

Spelregels:

- uit : intrap/indribbelen
- achter : intrap/indribbelen
- hoekschop : intrap/indribbelen
- goal : intrap/indribbelen

Variatie

- gemakkelijker: veld breder of spelen op breed kort veld
- moeilijker: veld/scoorlijn smaller

Evaluatie training