

<b><u>Training 5-6 jarigen</u></b>	<b><u>Training 7-8 jarigen</u></b>	<b><u>Training 9-10 jarigen</u></b>
<b>Opwarming = attitudevorming</b>	<b>Opwarming = attitudevorming</b>	<b>Opwarming = attitudevorming</b>
Tikspel zonder bal Oog-hand coordinatie	Tikspel met en zonder bal Oog-hand- <u>voet</u> coördinatie	Loopspeel MET bal Eenvoudige basistechnieken aanleren
<b>Wedstrijdvorm 1</b>	<b>Wedstrijdvorm 1</b>	<b>Wedstrijdvorm 1</b>
1 tegen 1 + keepers Vb Nummerspel	2-1 + kp Werken in golven	2-1 + kp met terugloper Werken in golven
<b>Tussenvorm 1</b>	<b>Tussenvorm 1</b>	<b>Tussenvorm 1</b>
Reactiespel Vb overloopspel met en zonder bal	Dribbelspel Vb Dribbelvoetbal	Aanleren passeerbeweging + afwerking
<b>Wedstrijdvorm 2</b>	<b>Wedstrijdvorm 2</b>	<b>Wedstrijdvorm 2</b>
1 + kp tegen 1 + kp in toernooi vorm	Kp + 2 tegen 2 Toernooivorm of in golven	Kp + 2 tegen 3 Thema = Keuze pass of dribbel
<b>Tussenvorm 2</b>	<b>Tussenvorm 2</b>	<b>Tussenvorm 2</b>
'Dribbling én scoring' spel	Dribbelen + scoren	Keuze 2-1
<b>Wedstrijdvorm 3</b>	<b>Wedstrijdvorm 3</b>	<b>Wedstrijdvorm 3</b>
2 + kp tegen 2 + kp in toernooi vorm	5 + kp tegen 5 + kp	5 + kp tegen 5 + kp
<b>Eindspel</b>	<b>Eindspel</b>	<b>Eindspel</b>
Tot rust komen Vb Blindeman rontring – speler centraal gebinddoekt + HUISWERK	Tot rust komen Shoot out + HUISWERK	Tot rust komen Herhalen schijn-en passeerbewegingen HUISWERK

## Training 5-6 jarigen

### Opwarming

#### 1. Bom doorgeven

De spelers lopen door elkaar. De bal wordt met de hand doorgegeven van speler naar speler.

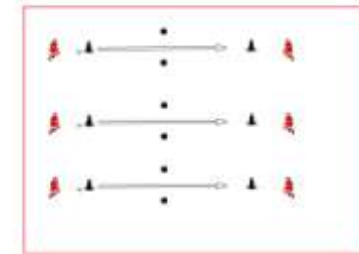
Wie de bal heeft op het moment dat de trainer-begeleider een signaal geeft, is verloren (één minpunt).

Bal doorgeven met de voet van speler naar speler. Wie op signaal van de trainer-animator de bal in bezit heeft, is 'verloren' (één minpunt).

### Wed. 1



### tussenvorm 1 Mikspel



### Wed 2



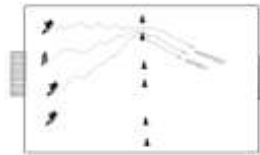
### Tussenvorm 2

#### Bruggenspel

Alle spelers leiden de bal door elkaar in de linkerzone. (auto = bal) De trainer-begeleider vertelt een verhaaltje. Op het ogenblik dat één 'brug' open gaat, moeten alle spelers zo snel mogelijk over de brug rijden.

De trainer-begeleider kan ook roepen dat de twee bruggen open zijn.

Wie is eerst via de brug in de andere zone?



### Wed 3 2 tegen 2 + kp tot 5-5

### Eindspel Blindeman

De spelers staan opgesteld per drie met één bal. De middelste speler is geblinddoekt. De buitenste spelers spelen de bal tussen de benen van de geblinddoekte speler. De middelste speler moet raden hoeveel passes er werden gegeven.

## Training 7-8 jarigen

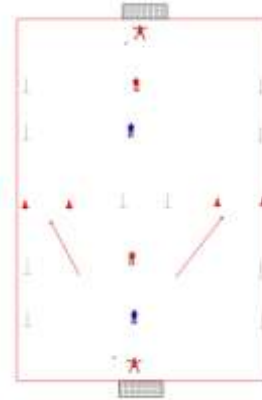
### Opwarming

#### Loopspel Zonder /Met bal

Jager sarren

Eén bal per twee spelers. De jager (zonder bal) probeert de spelers die geen bal hebben te tikken. De spelers mogen elkaar helpen door de bal te gooien naar een bedreigde speler. Hoeveel spelers tikt de jager binnen de 30 seconden?

### Wed. 1



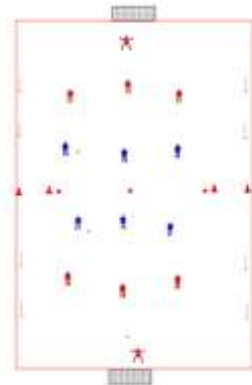
### Tussenvorm

Dribbelvoetbal / overloopspel

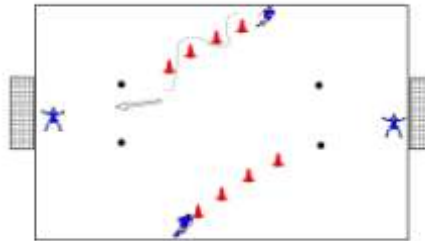
Alle spelers op de zijlijn met bal aan de voet. In het midden staan één of meerdere jagers. Op signaal van de trainer-animator moeten de spelers proberen de overkant te bereiken met bal aan de voet. De jagers proberen de bal af te pakken en zelf naar de overkant te dribbelen. De spelers zonder bal worden de nieuwe jagers.

Welke speler slaagt erin geen enkele keer jager te zijn of wie was er minst jager?

### Wed.2

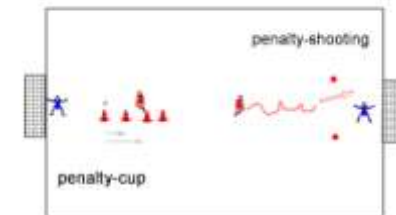


### Tussen vorm 2 Dribbelen + scoren



### Wed.3 5 tegen 5

#### Eindspel Penalty shooting



## Training 9-10 jarigen

### Opwarming

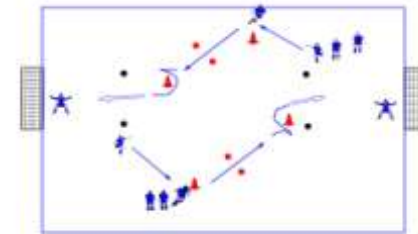
Basisbewegingen aanleren

1. Bal toetsen schuin zijwaarts buitenkant voet, terughalen met de zool, bal toetsen schuin zijwaarts andere voet, enz.
2. Bal toetsen tussen beide voeten. Bal terughalen met de zool achter het standbeen en terug de bal toetsen tussen beide voeten.
3. Ene voet op de bal plaatsen en hinken op andere voet, afwisselend in beide richtingen (= passerpunt), bal blijft ter plaatse.
4. Steunend op ene voet, zool op de bal, pivoteren in beide richtingen met de bal. Voet blijft ter plaatse.

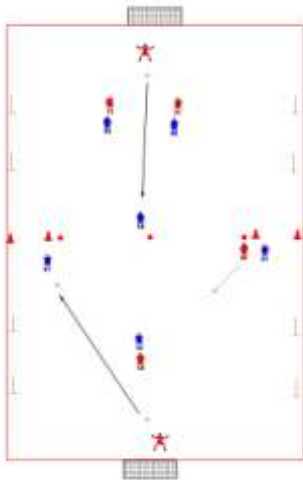
### Wed. 1



### Tussenvorm 1

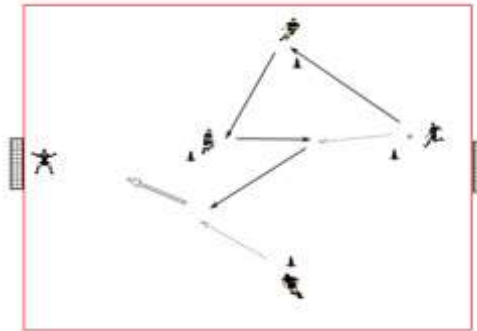


### Wed. 2



### Tussenvorm 2

Pass en trapvorm + scoren



### Wed. 3 5 tegen 5

#### Eindspel

herhalen aangeleerde schijn – en passeerbeweging

+

#### HUISWERK

