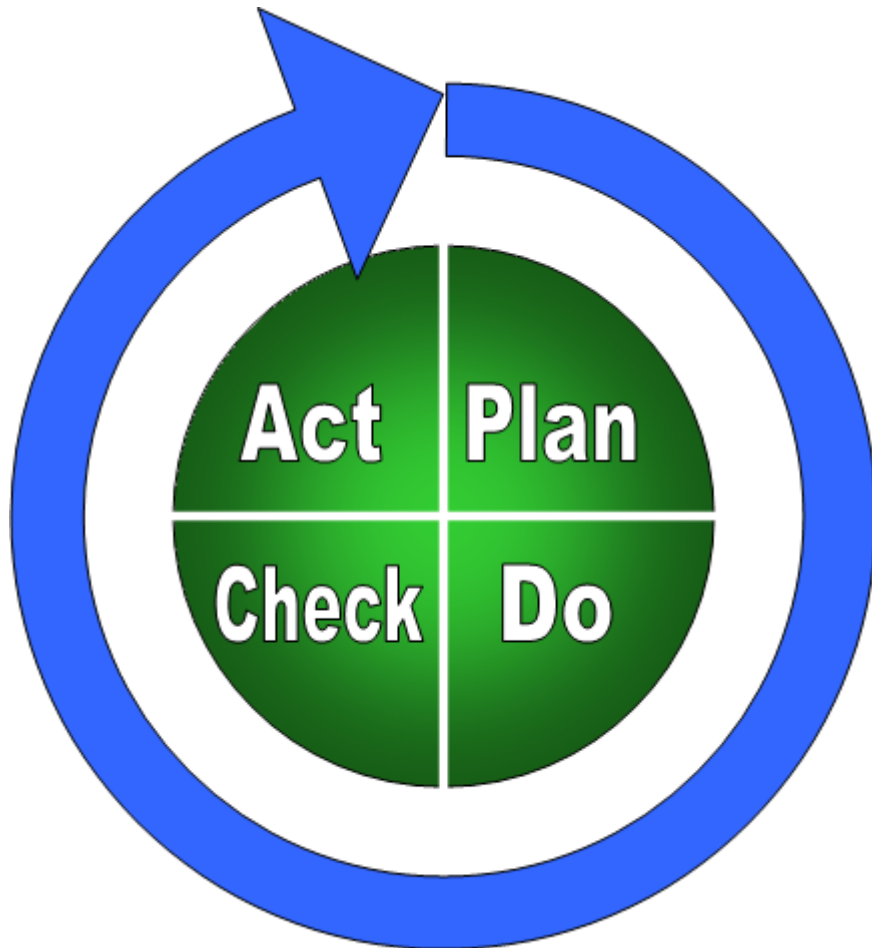




Jeugdopleiding VV Holten

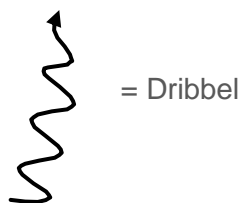
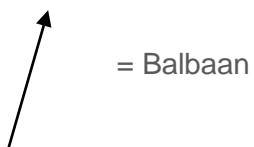
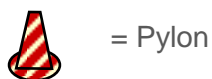
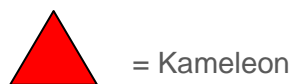
Trainingscyclus





Inhoudsopgave	Bladzijde
Verklaring van de symbolen	3
Warming Up	4
Week 1	6
Training 1	6
Training 2	8
Week 2	10
Training 1	10
Training 2	12
Week 3	14
Training 1	14
Training 2	15
Week 4	16
Training 1	16
Training 2	18

Verklaring van de symbolen



Warming Up

Met bal, voorafgaand aan elke training

Materiaal:

- 4 pylonen
- 2 ballen

Beschrijving:

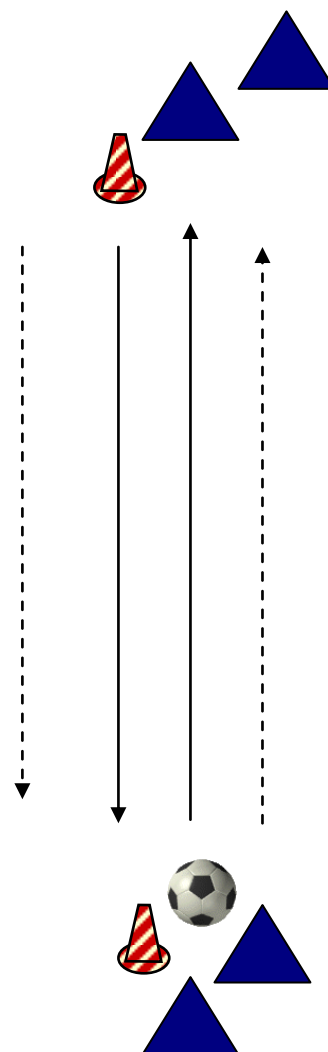
De warming up begint met een pass en trap vorm.
De speler met bal speelt de bal naar de overkant,
En loopt de bal achterna. De speler daarna met bal
Doet precies hetzelfde.

Coachmomenten:

- bal nauwkeurig inspelen
- Juiste baltempo
- Versnelling na inspelen
- Juiste aanname

Methodiek:

- Aannemen spelen
- Direct spelen
- Links aannemen, rechts spelen (vice versa)



Trainingscyclus

Warming Up deel 2

Materiaal:

- 6 pylonen
- 4 ballen

Beschrijving:

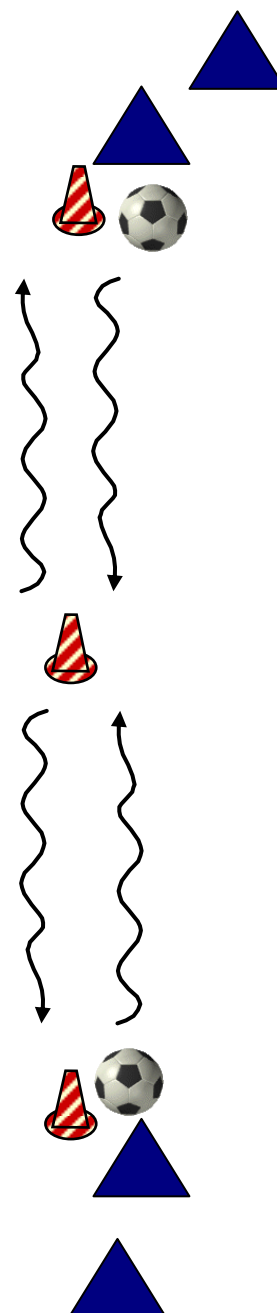
Spelers dribbelen naar de middelste pylon,
Kappen af, geven de bal door aan de volgende
In de rij. Afkappen op de volgende manieren,
Binnenkant voet, buitenkant voet,
Onderkantvoet achter standbeen,
Binnenkantvoet achter standbeen.

Coachmomenten:

- Bal dichtbij houden
- Over de bal kijken
- Juiste versnelling na het kappen
- Goede uitvoering kapbeweging

Methodiek:

- linker en rechterbeen
- de schaar en dubbele schaar toevoegen



Deze training wordt vooraf elke training aangeboden. De warming up duurt zo 10 minuten.

Week 1 training 1

*** Let op! voor deze training sla je deel 2 van de warming up over! ***

Tijd:
18.00 – 18.10

Warming up

18.10 – 18.25

Materiaal:

- 4 pylonen
- iedereen een bal
- 1 pupillendoel

Beschrijving:

Iedereen dribbelt met bal in het vierkant en maakt verschillende acties. Voorbeelden zijn:

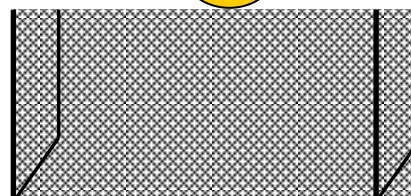
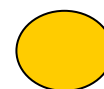
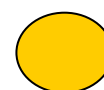
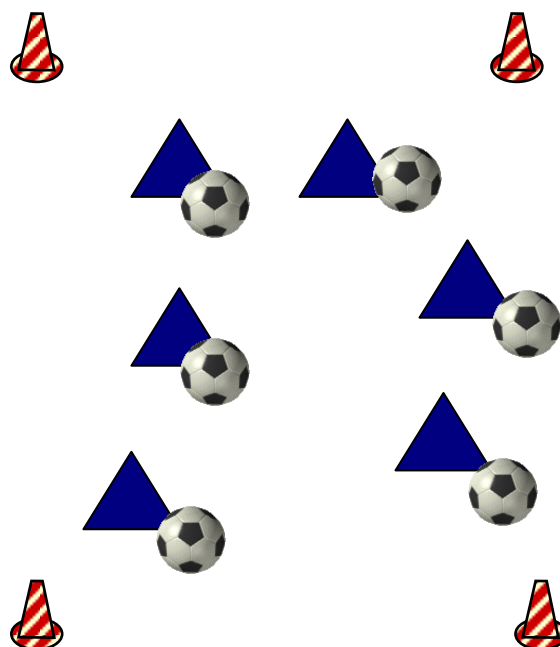
- Afkappen (zoals beschreven bij de warming up)
- Schaar
- Dubbele schaar
- Bal stil leggen

Coachmomenten:

- Bal dichtbij houden
- Over de bal kijken
- Juiste versnelling na de actie
- Goede uitvoering van de actie

Methodiek:

- linker en rechterbeen
- uitbouw met afwerkvorm



Trainingscyclus

18.25 – 18.40

Materiaal:

- 6 pylonen
- Veld 20 bij 25 meter
- Voldoende ballen

Beschrijving:

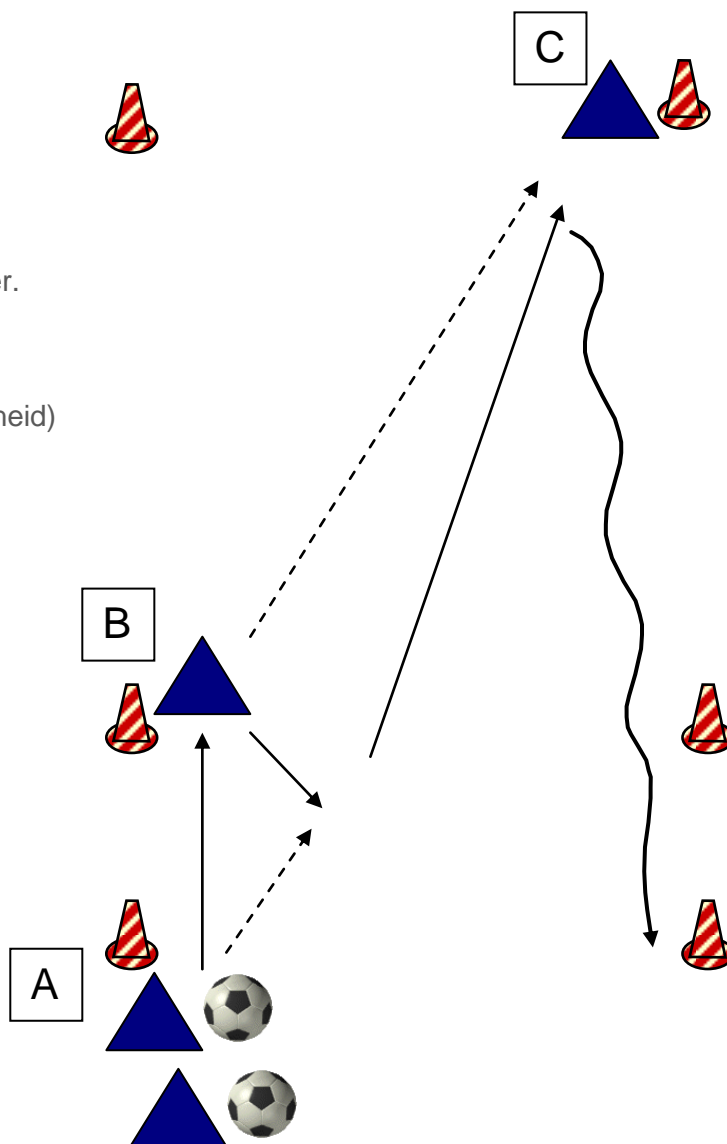
Pass en trapvorm, speler A speelt B in.
B kaatst, waarna A een lange bal speelt
Op C. C neemt de bal aan en dribbelt verder.
A neemt de plek over van B, B van C, enz.

Coachmomenten:

- Balbehandeling (aanname, handelsnelheid)
- Passen, trappen

Methodiek:

- I.p.v. lange bal over de grond, hoge bal.



18.40 – 19.00 Partij 4 - 4

Trainingscyclus

Week 1 training 2

18.00 – 18.10

Warming up



18.10 – 18.25

Materiaal:

- 4 pylonen
- 3 hesjes
- Ballen rondom het 4-kant
- Veld 20(25) bij 30(35) meter



Beschrijving:

Positiespel 5-3; 5-tal speelt op balbezit
En kan scoren door de bal bijvoorbeeld
10x rond te spelen; 3-tal kan na
Onderschepping scoren door
Het vak uit te dribbelen.



Coachmomenten:

- 5-tal ruimtes benutten
- Bewegen zonder bal
- Veld zo groot mogelijk maken
- Goede balbehandeling
- Snelle omschakeling
- Onderlinge communicatie
- 3-tal fel en scherp maar wel met beleid jagen.

Methodiek:

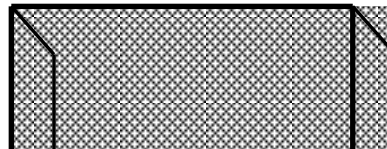
- Positiespel 6-2
- Veld groter maken
- Veld kleiner maken

Trainingscyclus

18.25 – 18.40

Materiaal:

- 4 pylonen
- 5 ballen
- Pupillendoel



Beschrijving:

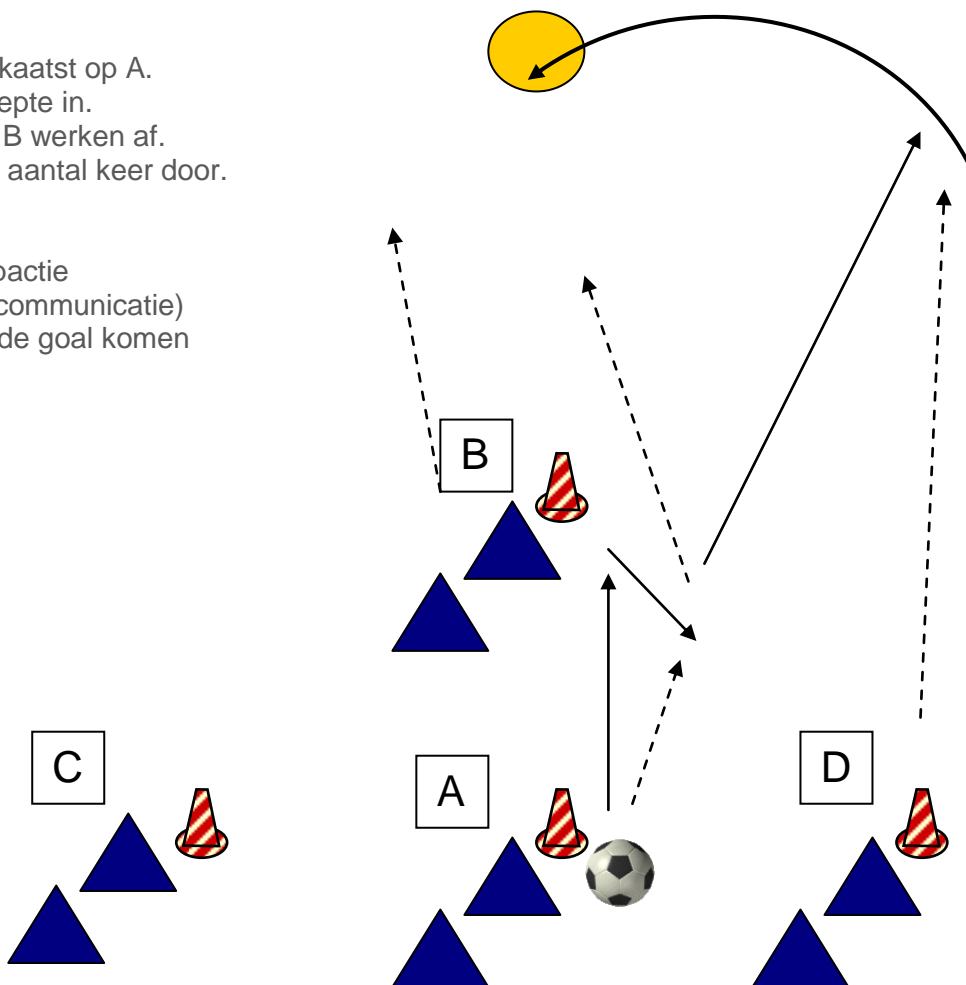
Speler A speelt B in, B kaatst op A.
A speelt C of D in de diepte in.
C of D geeft voor, A en B werken af.
Spelers draaien na een aantal keer door.

Coachmomenten:

- Juiste moment loopactie
- Vragen om de bal(communicatie)
- Spitsen goed voor de goal komen
- Goede aansluiting

Methodiek:

- Verdediger erbij



18.40 – 19.00 Partij 4 : 4

Trainingscyclus

Week 2 training 1

18.00 – 18.10

Warming Up

18.10 – 18.20

Materiaal:

- 7 pylonen
- 1 bal
- Reserveballen
- Veld 25 bij 25 meter

Beschrijving:

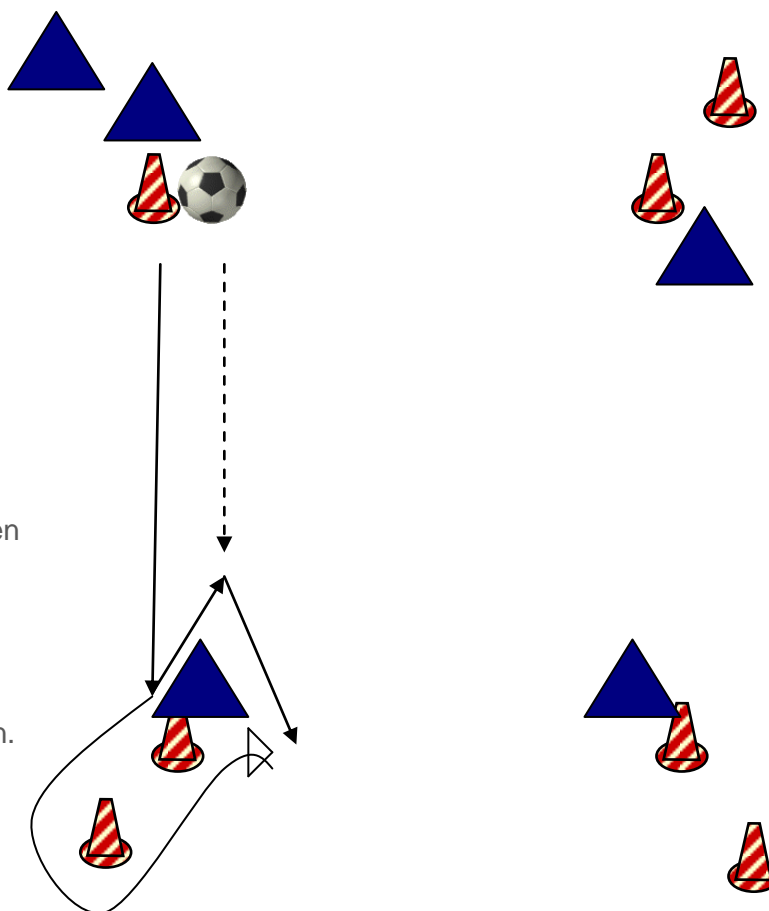
Passvorm; lange bal, bijsluiten, kaatsen
En in de loop meegeven

Coachmomenten:

- goede passing, kort en lang enz.
- goede versnelling
- vragen om de bal, namen noemen.

Methodiek:

- hoge ballen
- kaatsen of aannemen spelen.



Trainingscyclus

18.20 – 18.35 (afsluitend een partijvorm 4:4 tot 19.00 uur)

Materiaal:

- Een kwart veld
- 2 hesjes
- 1 pupillendoel
- 2 kleine doeltjes
- 1 speelbal + reserveballen

Beschrijving:

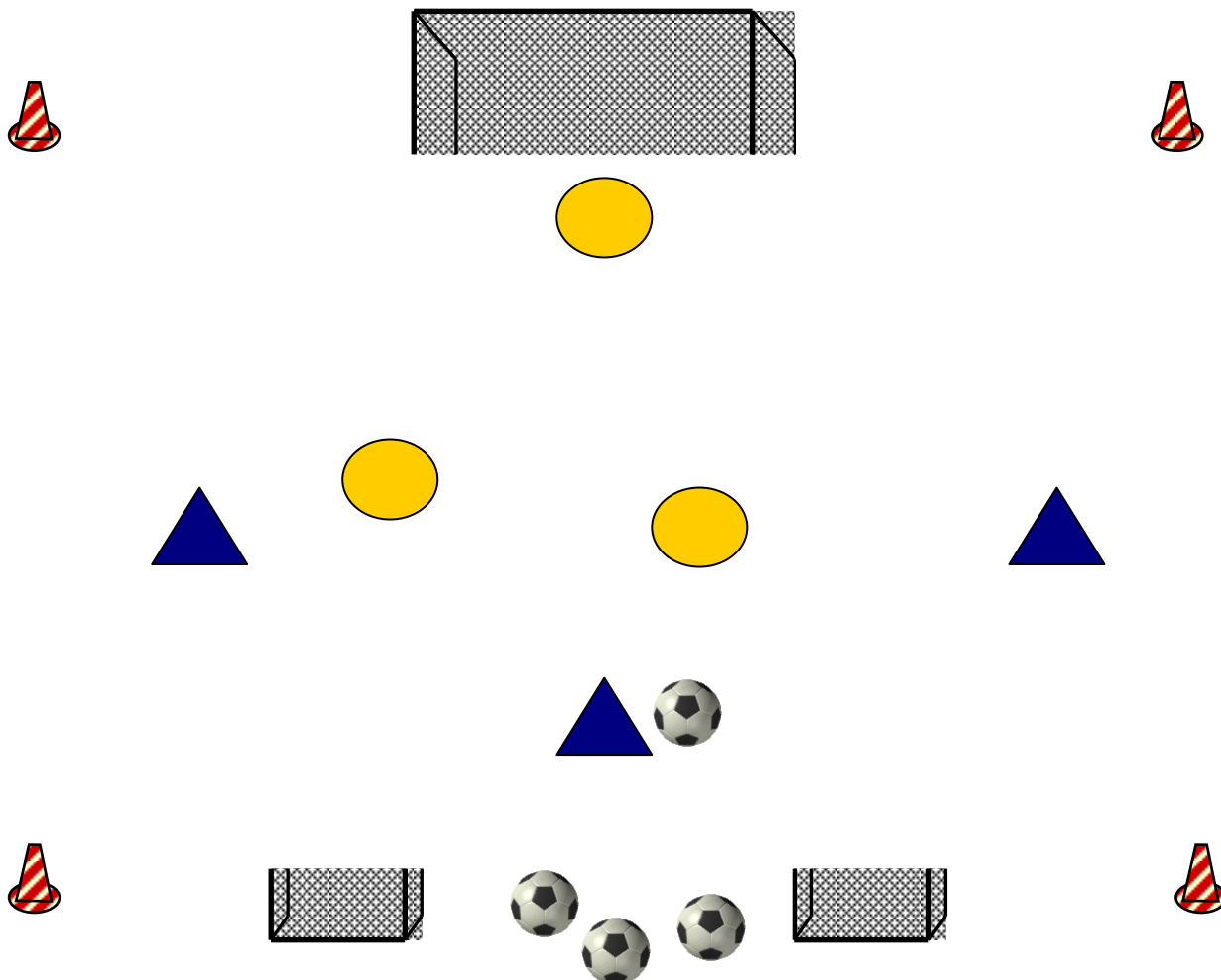
Het drietal begint op te bouwen
En probeert te scoren op het doel.
Het 2-tal probeert te verdedigen,
En zij kunnen scoren in de kleine
Doeltjes.

Coachmomenten:

- vooractie
- balbehandeling
- Bewegen zonder bal
- Snelle omschakeling na balverlies
- Scoren

Methodiek:

- Aanvaller en verdediger erbij.



Trainingscyclus

Week 2 training 2

18.00 – 18.10

Warming up

18.10 – 18.20

Materiaal:

- 4 pylonen
- 5 ballen

Beschrijving:

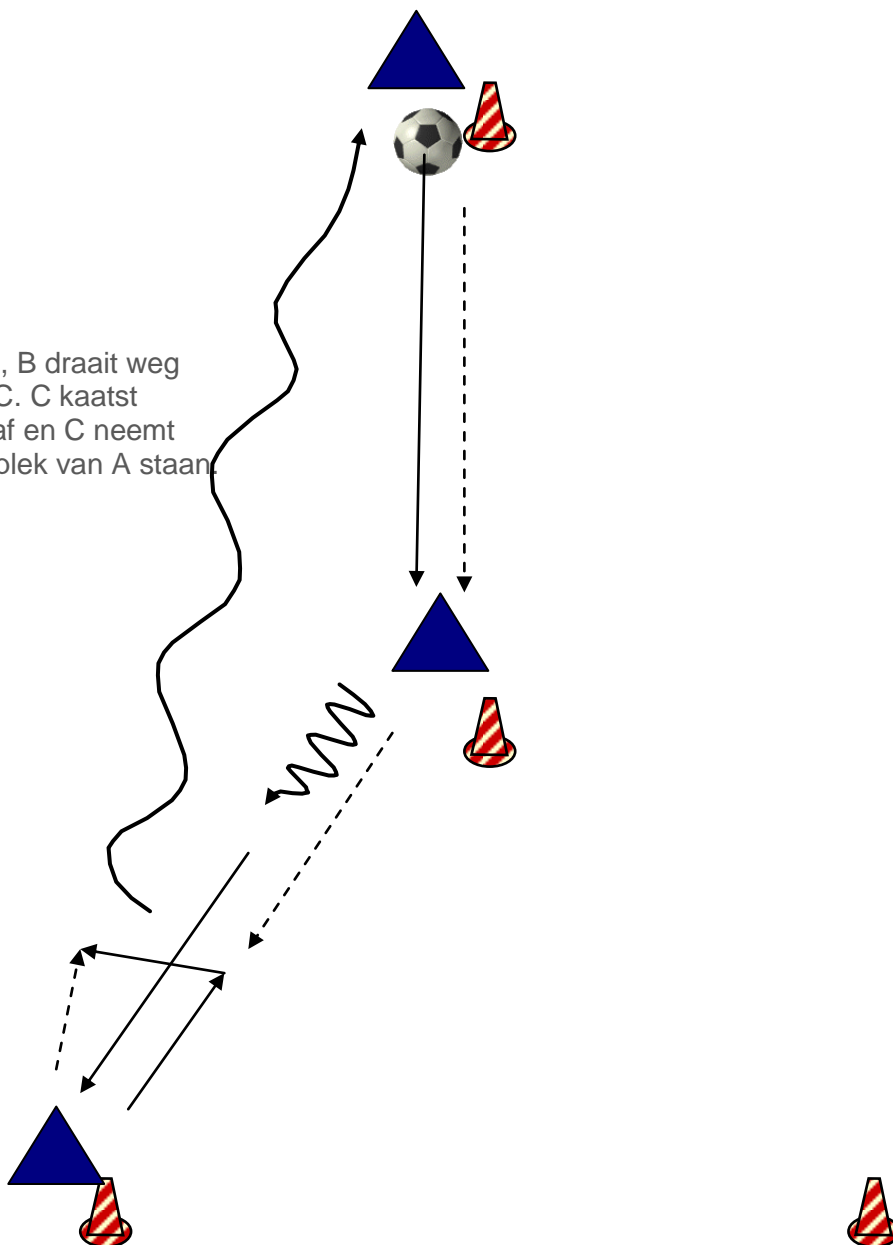
Passvorm; A speelt in op B, B draait weg met de bal en speelt in op C. C kaatst op de inlopende B. B legt af en C neemt de bal mee en gaat op de plek van A staan.

Coachmomenten:

- Balbehandeling
- Loopactie
- Communicatie

Methodiek:

- 1x raken of 2x raken
- Lange bal, korte bal

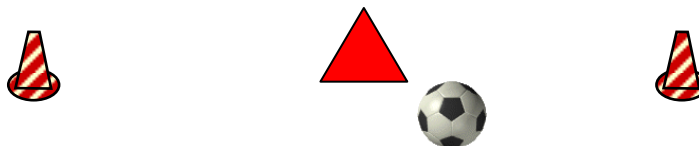


Trainingscyclus

18.20 – 18.35

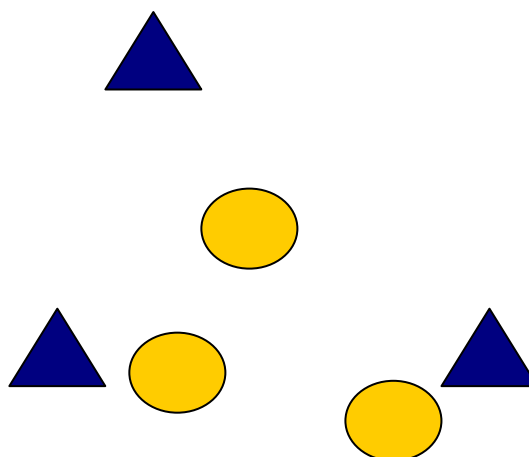
Materiaal:

- 4 pylonen
- 3 groene hesjes
- 2 oranje hesjes
- Veld van 15 bij 30
- 1 bal



Beschrijving:

Het 3-tal probeert balbezit te houden
In samenwerking met 2 ongebonden
Kaatsers. Wanneer het andere 3-tal
De bal heeft afgepakt, proberen zij
Zo lang mogelijk balbezit te houden.
Bij 10 x rondspelen een punt.

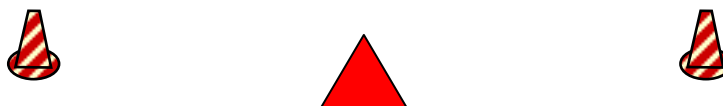


Coachmomenten:

- goed positie kiezen
- Ruimtes benutten
- Snelle omschakeling
- Goede balbehandeling
- Kaatsers bewegen op de lijn

Variatie:

Scoren door 3^e man te zoeken



18.35 – 19.00 partijvorm 4:4

Week 3 training 1

18.00 – 18.10

Warming up

18.10 – 18.25

Afwerkvorm, vrije keus

18.25 – 18.40

Materiaal:

- 12 pylonen
- 3 groene hesjes
- 2 oranje hesjes
- 1 bal
- Reserveballen om het veld

Beschrijving:

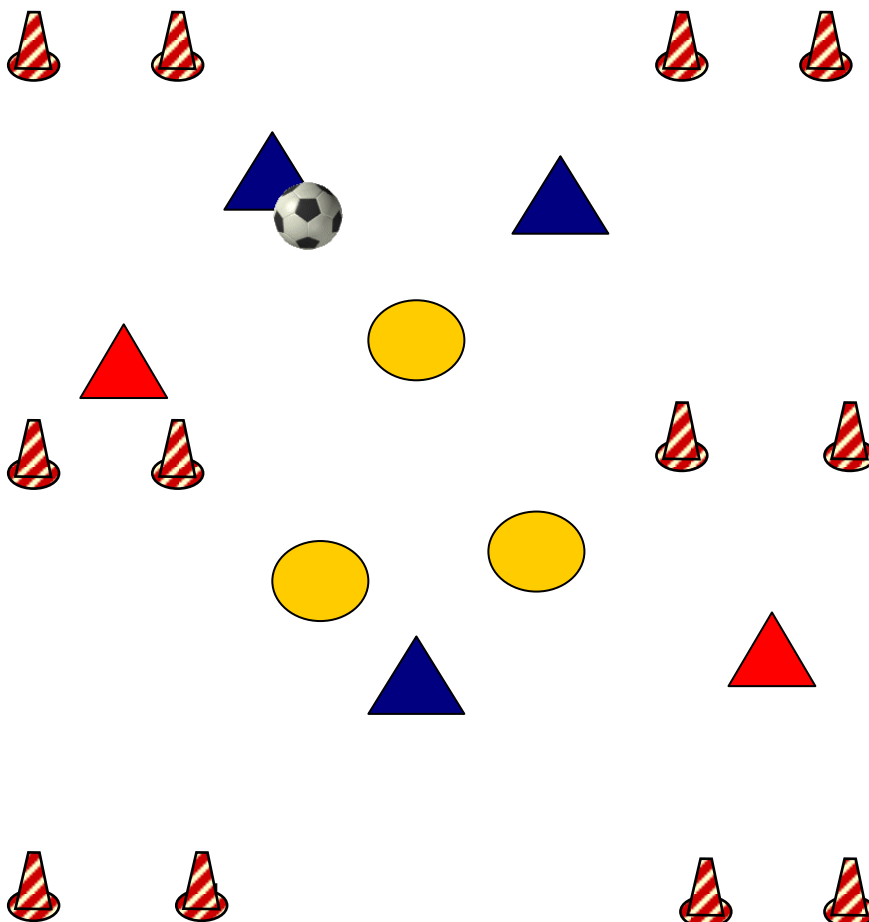
Partijvorm, lijndribbel; 3 – 3. Het drietal
Probeert over de lijn van de tegenstander
Te dribbelen. Dit in samenwerking met
De 2 ongebonden kaatsers.

Coachmomenten:

- vrijlopen
- ruimtes benutten
- snelle omschakeling
- balbehandeling

18.40 – 19.00

Afsluitende partij 4:4



Week 3 training 2

18.00 – 18.10

Warming up

18.10 – 18.30

Materiaal:

- 6 pylonen
- 2 minidoeltjes
- Ballen om het veld

Beschrijving:

1:1 wedstrijdjes; er wordt een wedstrijd gespeeld van 1 minuut. Winnaar blijft staan, Verliezer eruit. Gelijkspel beide eruit. Zo Wissel je telkens door. Wanneer er een bal uit is, speelt de trainer een bal erin. Degene die niet aan het voetballen zijn, zorgen dat de ballen bij de trainer liggen.

Coachmomenten:

- Drukzetten
- Snelle omschakeling

18.30 – 18.40

Materiaal:

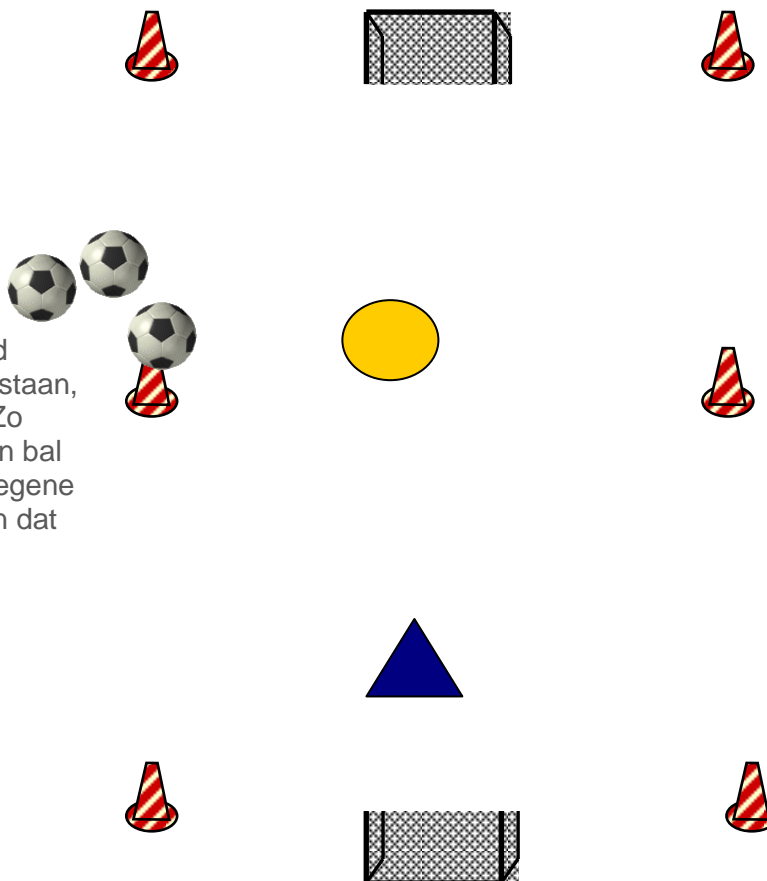
- 1 pupillen goal
- 4 ballen
- 1 pylon

Beschrijving:

2 spelers staan klaar om achter de bal aan te rennen. Wanneer de trainer de bal erin gooit, mogen ze starten. Zo krijg je een 1:1 duel.

Coachmomenten:

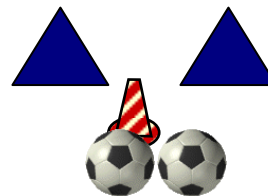
- Scoren





Trainingscyclus

18.40 – 19.00
Afsluitende partij 4:4



Trainingscyclus

Week 4 training 1

18.00 – 18.10
Warming up

18.10 – 18.25

Materiaal:

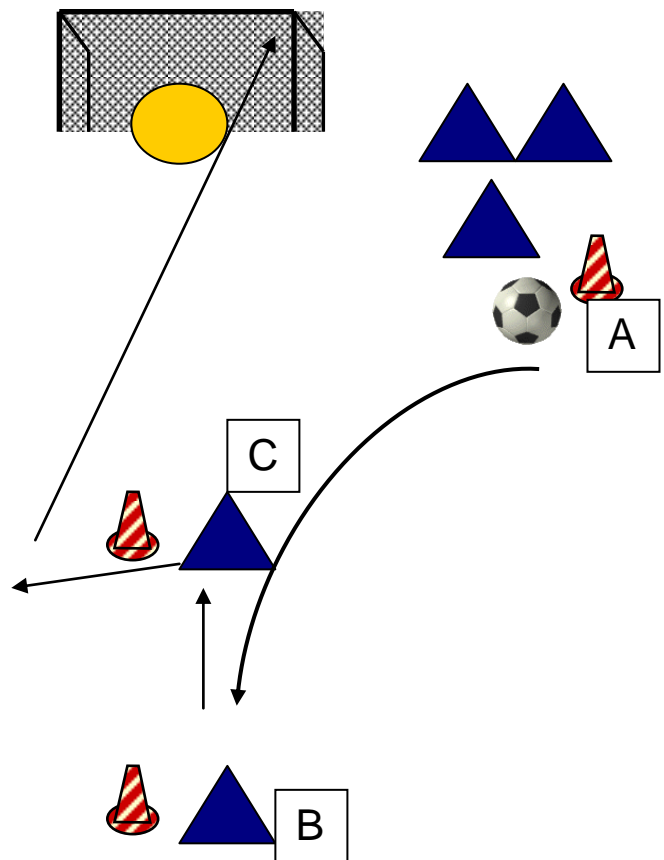
- 3 pylonen
- 8 ballen
- 1 pupillengoal

Beschrijving:

Afwerkvorm, A speelt een lange bal
Op B. B neemt hem aan en speelt
C in. C kaatst en B werkt af.
A komt
Op B zijn plek, B op C en C op A.

Methodiek:

- 1x raken



Trainingscyclus

18.25 – 18.40

Materiaal:

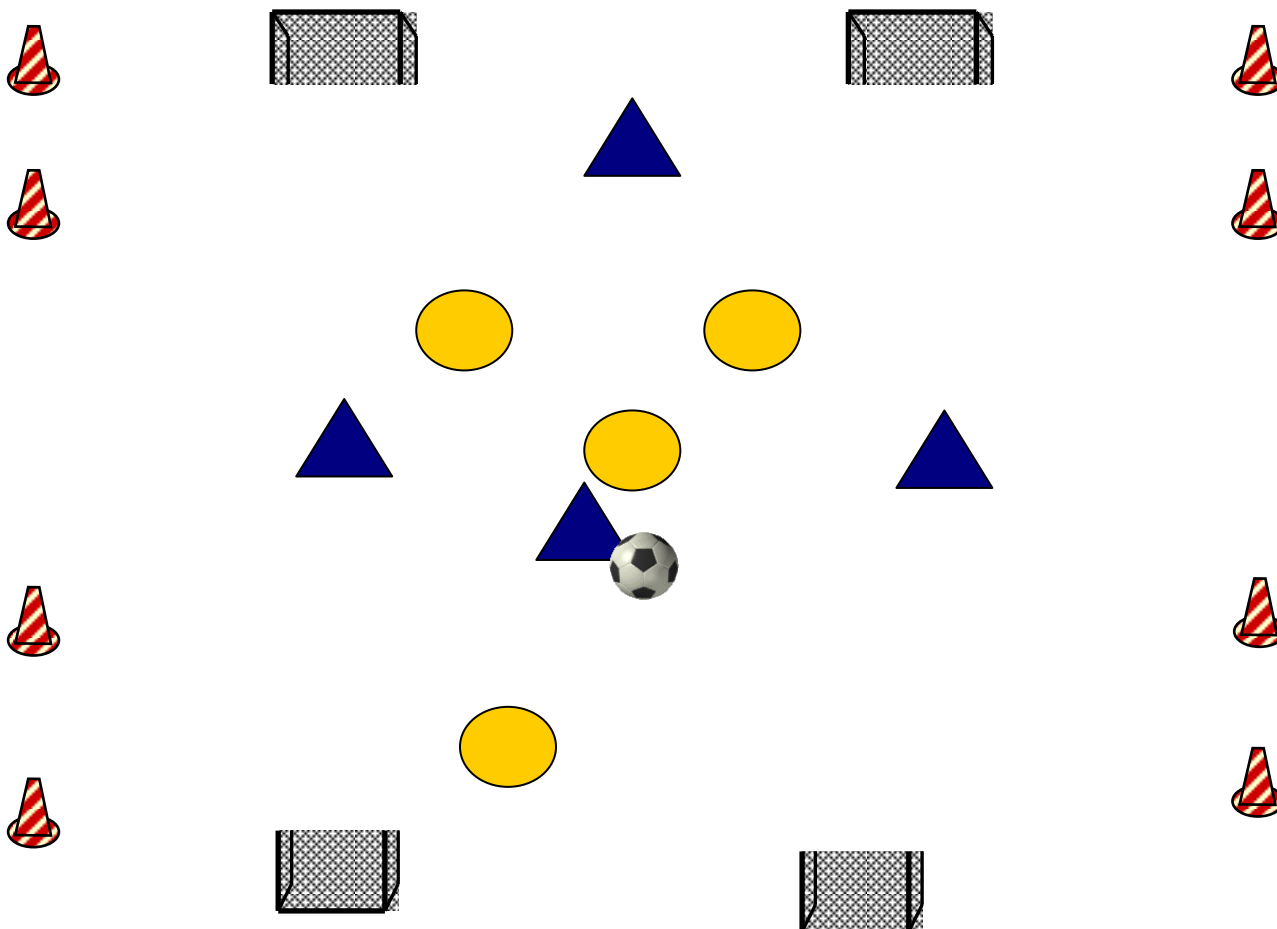
- 8 pylonen
- 4 doeltjes
- 4 hesjes
- Veld 32 meter bij 12 meter

Beschrijving:

Positie-/spitsenspel; 3 tal in balbezit
Proberen de spits in te spelen. Dan
Kunnen de medespelers bijsluiten
Om te scoren. Spits mag niet scoren!

Coachmomenten:

- bewegen zonder bal
- goed positie kiezen
- Snelle bijsluiting na inspelen
- Snelle omschakeling balbezit/balverlies





18.40 – 19.00 Afsluitend een partij



Week 4 training 2

Wedstrijd:

E1 tegen E3

E2 tegen E4

F1 tegen F2

Hierbij kan eventueel gemixed worden in de spelers!