**Training week 40 F-pupillen (1 t/m 7 Oktober)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Oefening 1** | |
| **Doelstelling** | **:** Het dribbelen leren of verbeteren |
| **Niveau** | **:** F-pupillen 1e en 2e jaars |
| **Aantal spelers** | **:** gehele team(s) minimaal 5 spelers |
| **Duur** | **:** 10 minuten |
| **Veldafmetingen** | **:** 20 x 25 meter |
|  | |
| **Uitleg organisatie**  Iedereen heeft een bal, behalve de 2 tikkers. Op het teken van de trainer steekt men over. Ze mogen alleen met de bal door 1 van de twee of drie poortjes dribbelen. Als ze op de andere helft zijn zijn ze veilig. Wie getikt is moet naar de kant. Wie overblijft is de winnaar.  **Variatie:** De tikker moet de bal uit het vierkant schieten. | |
| **Organisatie** | |
| http://www.goaheadkampen.nl/training/images/pingelvorm3.jpghttp://www.goaheadkampen.nl/training/images/verklaring-single.jpg | |
| **Aandachtspunten**  De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.   * Houdt de bal dichtbij je (voordoen) * De bal goed afschermen (voordoen en uitleggen waarom je de bal afschermt) * Een andere kant op gaan als de tikker naar je toekomt. * Probeer snel naar de overkant te komen. * Beide voeten gebruiken (vooral in de beginjaren **moet** dit aangeleerd worden) | |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Oef 2*** | |
| **Doelstelling** | **:** Leren de bal de juiste snelheid te geven |
| **Niveau** | **:** F-pupillen 1e en 2e jaars |
| **Aantal spelers** | **:** 5 tot 14 spelers |
| **Duur** | **:** 15 - 20 minuten |
| **Veldafmetingen** | **:** Niet van toepassing |
|  | |
| **Uitleg organisatie**  Dit spel kun je ook spelen met drie tweetallen en 1 verdediger. Hierbij moeten de doeltjes dichter bij elkaar staan om de verdediger meer kans te geven. Een 2-tal kan scoren door een keer heen en weer door het doeltje te schieten. De verdediger moet de ballen tegenhouden voordat deze door het doeltje gaan. Lukt dit dan krijgt hij 1 punt.   Nadat de verdediger enkele keren is door gewisseld, moeten de 2-tallen met de andere voet schieten. Afhankelijk van het niveau kan de afstand vergroot worden. | |
| **Organisatie** | |
| http://www.goaheadkampen.nl/training/images/mikvorm6.jpghttp://www.goaheadkampen.nl/training/images/verklaring-single.jpg | |
| **Aandachtspunten**  De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.   * Met de binnenkant voet schieten (laat zien) * Speelbeen loodrecht op de speelrichting. * Voetzool parallel met de grond. * Beide voeten schieten. | |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Oef 3*** | |
| **Doelstelling** | **:** Het verbeteren en leren schieten op doel |
| **Niveau** | **:** F-pupillen 1e en 2e jaars |
| **Aantal spelers** | **:**6 tot 12 spelers (indien uitgezet op meerdere velden) |
| **Duur** | **:** 20 minuten |
| **Veldafmetingen** | **:** niet van toepassing |
|  | |
| **Uitleg organisatie**  Verdeel de ploeg in 2 groepjes. Iedereen heeft een bal. Elk groepje bij een doel met keeper. Er wordt op verschillende manieren op het doel afgewerkt. Oefening A is met een kaats. Bij oefening B krijgen ze de bal van de zijkant aangespeeld. Bij oefening C komt de bal van achteren.  Loopt alles vrij vlot dan kun je de bal ook opgooien; de bal over een speler heen gooien die met de rug naar het doel staat. Om het tempo hoog te houden is het aan te bevelen om de bal zelf aan te geven. | |
| **Organisatie** | |
| http://www.goaheadkampen.nl/training/images/afwerk2.jpg | |
| **Aandachtspunten**  De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.   * Kijk naar hun standbeen op het moment van schieten (corrigeer indien nodig) * Beide benen schieten * Schatten ze de balsnelheid goed in, of lopen ze al voor de bal etc.. | |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Oef 4*** | |
| **Doelstelling** | **:** Het richten verbeteren c.q. aanleren. |
| **Niveau** | **:** F-pupillen 1e en 2e jaars |
| **Aantal spelers** | **:** 6 tot 10 spelers |
| **Duur** | **:** 10 minuten |
| **Veldafmetingen** | **:** 15 x 15 meter |
|  | |
| **Uitleg organisatie**  Er wordt op 2 velden gespeeld met twee partijen. De spelers moeten proberen door de schutting van de buurman te schieten. De gaten in de schutting zijn de doeltjes. De schutter dribbelt met de bal naar de middellijn. Hiervandaan, of eerder, mag hij op 1 van de 2 doeltjes (gaten) schieten. De keeper, een speler van de tegenpartij speelt de buurman. Elke keer als er gescoord is zetten ze een pion overeind. Welke partij heeft als eerste alle pionnen overeind?  **Opmerking**: maak de doeltjes breder als er weinig gescoord wordt. | |
| **Organisatie** | |
| http://www.goaheadkampen.nl/training/images/mikvorm7.jpghttp://www.goaheadkampen.nl/training/images/verklaring-single.jpg | |
| **Aandachtspunten**  De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.   * Met de binnenkant voet schieten (laat zien) * Keeper moet tussen de bal en het dichtstbijzijnde doeltje gaan staan. | |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Partij*** | |
| **Doelstelling** | **:** Het leren samenspelen |
| **Niveau** | **:** F-pupillen 1e jaars |
| **Aantal spelers** | **:** 6 - 12 spelers |
| **Duur** | **:** 15 minuten |
| **Veldafmetingen** | **:** kwart oefenveld 20 x 25 meter |
|  | |
| **Uitleg organisatie**  Verdeel de ploeg in 2 groepjes. Bij de 1e jaars pupillen gaat het erom dat ze eerst de (basis) spelregels moeten leren. Begin daarom met een standaard partij en leg spelenderwijs de spelregels uit. Let erop dat het woordgebruik aansluit bij dat van de jonge spelers. Als je iets uitlegt zorg er dan voor dat je op gelijke hoogte bent met de jonge speler (blijf dus niet staan maar ga door de knieën. Stop het spel niet onnodig vaak maar probeer tijdens de partij te corrigeren. Het kan overigens geen kwaad om de spelers af en toe op de gewenste positie neer te zetten. | |
| **Organisatie** | |
| http://www.goaheadkampen.nl/training/images/partij1.jpg | |
| **Aandachtspunten**  De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.   * Probeer over te spelen * Ga naar het doel van de tegenstander (het helpt als de doelen verschillend van kleur zijn). * Blijf uitleggen (herhaling is de kracht van het leerproces). | |