

Visie Mini's Awc.

Doelstelling:

Kinderen met plezier en betrokkenheid beter leren voetballen!

Hoe kunnen/willen we deze doelstelling bereiken?

Door bij de trainers/leiders: de kennis, inzicht en vaardigheden te vergroten ten aanzien van:

- 1 Trainingsinhouden.
- 2 Organisatievormen.
- 3 Omgangsvormen.

Ad 1 Voetbalvormen staan centraal.

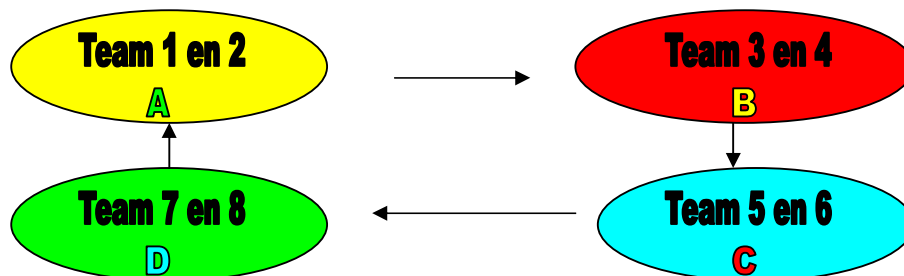
Ad 2 Circuitmodel.

Ad 3 Wij pogen om een prettige club te zijn waar de gangbare fatsoensnormen gelden.

Opbouw van een training:

- 1 Inleiding/introductie
- 2 Warming up.
- 3 Kern (circuit).
- 4 Partijtje
- 5 Cooling down.
- 6 Evaluatie.

De training wordt zoveel mogelijk in een circuitmodel (roulatiesysteem) afgewerkt. In het circuit staan voetbalvormen (praktijksituaties) centraal.



De praktijksituaties kunnen we onderverdelen in:

- A Mikken. **A**
- B Scoren en het doel verdedigen. **B**
- C Pingelen, drijven en afpakken. **C**
- D Samenspelen en gezamenlijk balbezit. **D**

Aandachtpunten:

- Veel herhalingen. – Plezier staat centraal - Veel met de bal – Saamhorigheid/ Betrokkenheid.
- Goede voorbeeld geven bij oefeningen---->controleren---->en toetsen/evalueren.
- Werkelijke situaties nabootsen, echte verdedigers in plaats van pylonen.
- Hulpmiddelen gebruiken daar waar nodig.

Vorbereidingsformulier Training blanco.

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg	1 min
	Wat we gaan doen.	18.01 uur
Warming up.		4 min
		18.05uur
Kern Circuit A Mikken		8 min
		18.13 uur
Benodigdheden		
Kern Circuit B Scoren		8 min
		18.21 uur
Benodigdheden		
Kern Circuit C Pingelen		8 min
		18.29 uur
Benodigdheden		
Kern Circuit D Balbezit		8 min
		18.37 uur
Benodigdheden		
Partijtjes		15 min
		18.52 uur
Cooling down		4 min
		18.56 uur
Evaluatie/mededelingen		4 min
		19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 1 (week 36!!!!!!!!!!!! 2005).

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg	1 min
	Wat we gaan doen.	18.01 uur
Warming up.	- Met zijn allen aerobics.	4 min
	Huppelen springen etc.	18.05uur
	- Speler maakt beweging en de rest doet dat na.	
Kern Circuit A Mikken	-Pylonenspel , 2 spelers tegenover elkaar.	8 min
		18.13 uur
Benodigdheden	- 12 pylonen en 6 ballen	
	-	
Kern Circuit B Scoren	-Buurmanspel , 1 keeper en 2 goals.	8 min
		18.21 uur
Benodigdheden	-9 ballen en 2 goals.	
	-	
Kern Circuit C Pingelen	-Oversteekspel, 1 verdediger 2 spelers die naar de overkant willen dribbelen zonder balverlies.	8 min
		18.29 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 10 pylonen	
	-	
Kern Circuit D Balbezit	- partij 3 tegen 2 zonder doel.	8 min
	-	18.37 uur
Benodigdheden	- 2 ballen	
	-	
Partijtjes	- 4 tegen 4	15 min
	-	18.52 uur
	- 4 veldjes	
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken.	4 min
	-	18.56 uur
	-	
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg).	4 min
	- Zaterdag voetballen en bijzonderheden.	19.00 uur
	- Spullen opruimen.	
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 2

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	- Nabootsen van dieren, waggelen als een beer, Huppelen springen als een kikker etc. - Speler kiest een dier en de rest doet dat na.	4 min 18.05uur
Kern Circuit A Mikken	-Heen en weerspel 4 of 5 spelers. 1speler trapt de Bal andere proberen de bal te raken.	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	- 10 ballen	
Kern Circuit B Scoren	-Poortenspel 1 verdediger, 4 spelers die door de 4 Poorten willen scoren.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-8 ballen en 16 pylonen voor de poorten te maken. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Oversteekspel met boze buurman, 2 verdediger 3. spelers die naar de overkant willen.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-6 ballen en 10 pylonen -	
Kern Circuit D Balbezit	- partij 3 tegen 2 met kameleon -	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 2 ballen en 4 doeltjes. -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 3

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	-Tikkertje 1 of 2 tikkers, variatie kettingtikkertje.	4 min 18.05uur
Kern Circuit A Mikken	-Dribbelen en dan proberen pylon in de goal te raken Variatie paal of lat raken.	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 2 goals.	
Kern Circuit B Scoren	-Het oefenen van penalty's met een keeper. Juiste trap techniek leren.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-8 ballen en 2 goals. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Pingelspel, ieder speler moet 2 pylonen verdedigen Dus voetbal 1 tegen 1 met ieder 2 doeltjes, pylon.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-5 ballen en 20 pylonen. -	
Kern Circuit D Balbezit	- Lijnvoetbal 2 tegen 2 , scoren door over de lijn te dribbelen	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 5 ballen 20 pylonen -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 4

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	-Bewegingen maken op commando (fluit) bijv. Springen en koppen, snel op de grond zitten. Etc.	4 min 18.05uur
Kern Circuit A Mikken	-2 spelers tegenover elkaar en schieten de bal over Variatie ver uit elkaar.	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	-10 ballen.	
Kern Circuit B Scoren	-Het oefenen op de goal te schieten, de trainer rolt de Bal en de pupil schiet.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 2 goals.	
Kern Circuit C Pingelen	-Pingelspel, 2 spelers moeten 2 pylonen verdedigen Dus voetbal 2 tegen 2 met ieder 2 doeltjes, pylon.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-5 ballen en 20 pylonen. -	
Kern Circuit D Balbezit	-Het oefenen van 1 tweetjes. Variatie kinderen doorwisselen.	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 5 ballen. -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 5

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	-Tikkertje, voetje van de vloer.	4 min 18.05uur
Kern Circuit A Mikken	-Pylonenspel, 2 spelers tegenover elkaar. De speler draaien om de 2 minuten door.	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	-12 pylonen en 6 ballen -	
Kern Circuit B Scoren	-Het oefenen op de goal te koppen, de trainer gooit de bal en de pupil kopt op de goal.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 2 goals. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Het oefen van verschillende schijnbewegingen bijv. Kappen en draaien etc. 1 tegen 1.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-5 ballen -	
Kern Circuit D Balbezit	- Lijnvoetbal 2 tegen 2 , scoren door over de lijn te Dribbelen, maar je mag de bal maar 3x raken.	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 5 ballen 20 pylonen -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 6

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	-Tikkertje, voetje van de vloer.	4 min 18.05uur
Kern Circuit A Mikken	-Pylonenspel, 2 spelers tegenover elkaar. De speler draaien om de 2 minuten door.	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	- 12 pylonen en 6 ballen -	
Kern Circuit B Scoren	-Het oefenen op de goal te koppen, de trainer gooit de bal en de pupil kopt op de goal.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 2 goals. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Het oefen van verschillende schijnbewegingen bijv. Kappen en draaien etc.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-5 ballen -	
Kern Circuit D Balbezit	- Lijnvoetbal 2 tegen 2 , scoren door over de lijn te Dribbelen, maar je mag de bal maar 3x raken.	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 5 ballen 20 pylonen -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 7

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	-Cirkel tikkertje. 4 cirkels en 4 tikkers.	4 min 18.05uur
Kern Circuit A Mikken	-Het leren om de bal hoog over te trappen naar de andere speler 2 spelers staan tegenover elkaar.	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	- 5 ballen	
Kern Circuit B Scoren	-Estafette 2 teams van 5 dribbelen door pylonen en Moeten dan scoren. De bal moet perse in de goal.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 2 goals. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Het oefen van verschillende schijnbewegingen bijv. Door 1 tegen 1 te spelen (over de lijn).	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-5 ballen -	
Kern Circuit D Balbezit	-Rondo met 4 spelers en 1 bal afpakker.	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 2 ballen. -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 8

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg	1 min
	Wat we gaan doen.	18.01 uur
Warming up.	- Met zijn allen aerobics.	4 min
	Huppelen springen etc.	18.05uur
Benodigdheden	- Speler maakt beweging en de rest doet dat na.	
Kern Circuit A Mikken	-Drijven met de bal en dan afwerken op de goal.	8 min
		18.13 uur
Benodigdheden	- 2 goals en 10 ballen	
	-	
Kern Circuit B Scoren	-Buurmanspel, 1 keeper en 2 goals.	8 min
		18.21 uur
Benodigdheden	-9 ballen en 2 goals.	
	-	
Kern Circuit C Pingelen	-Oversteekspel, 1 verdediger 4 spelers die naar de overkant willen dribbelen zonder balverlies.	8 min
		18.29 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 10 pylonen	
	-	
Kern Circuit D Balbezit	- In een driehoek of vierkant de bal overspelen.	8 min
	Variatie driehoek groot of klein, kruislings.	18.37 uur
Benodigdheden	- 3 ballen	
	-	
Partijtjes	- 4 tegen 4	15 min
	-	18.52 uur
	- 4 veldjes	
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken.	4 min
	-	18.56 uur
	-	
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg).	4 min
	- Zaterdag voetballen en bijzonderheden.	19.00 uur
	- Spullen opruimen.	
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 9

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	-Bewegingen maken op commando (fluit) bijv. Springen en koppen, snel op de grond zitten. Etc.	4 min 18.05uur
Benodigdheden		
Kern Circuit A Mikken	-Naar elkaar over trappen .en proberen door de benen te schieten Pana,	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	- 5 ballen. -	
Kern Circuit B Scoren	-Met zijn tweeën dribbelen naar de goal en om en om scoren. Variatie met een verdediger.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-5 ballen en 2 goals. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Oversteekspel, 3 verdediger 2 spelers die naar de overkant willen dribbelen zonder balverlies.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 10 pylonen -	
Kern Circuit D Balbezit	- In een rondo de bal overspelen, je noemt eerst de Naam van de speler voor je speelt. (niet statisch).	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 2 ballen -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 10

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	- Nabootsen van dieren, waggelen als een beer, Huppelen springen als een kikker etc. - Speler kiest een dier en de rest doet dat na.	4 min 18.05uur
Kern Circuit A Mikken	-Bal uit de hand trappen, drijven of dribbelen en Afwerken op de goal	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	- 10 ballen en 2 goaltjes	
Kern Circuit B Scoren	-Poortenspel 2 verdediger, 3 spelers die door de 4 Poorten willen scoren.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-8 ballen en 16 pylonen voor de poorten te maken. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Oversteekspel met boze buurman, 2 verdediger 3. spelers die naar de overkant willen.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-6 ballen en 10 pylonen -	
Kern Circuit D Balbezit	- Blokje (pylonen) voetbal. Ieder heeft 3 punten -	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 10 pylonen en 1 bal. -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 11

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg	1 min
	Wat we gaan doen.	18.01 uur
Warming up.		4 min
Onderling toernooi	Team 1 tegen 8	10 min
Ronde 1	Team 2 tegen 7	18.05 uur
	Team 3 tegen 6	
	Team 4 tegen 5	
Onderling toernooi	Team 1 tegen 7	10 min
Ronde 2	Team 2 tegen 6	18.20 uur
	Team 3 tegen 5	
	Team 4 tegen 8	
Onderling toernooi	Team 1 tegen 6	10 min
Ronde 3	Team 2 tegen 5	18.35 uur
	Team 3 tegen 8	
	Team 4 tegen 7	
Onderling toernooi	Team 1 tegen 5	10 min
Ronde 4	Team 2 tegen 8	18.50 uur
	Team 3 tegen 7	
	Team 4 tegen 6	
Partijtjes		
Cooling down	- Met zijn allen penalty nemen.	4 min
	-	19.00 uur
	-	
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg).	4 min
	- Zaterdag voetballen en bijzonderheden.	19.04 uur
	- Spullen opruimen.	
		Totaal: 64 min.

Vorbereidingsformulier Training. 12

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	Slingertikkertje. 1 tikker begint ,ben je geraakt dan Vorm je een slinger.	4 min 18.05uur
Benodigdheden	4 pylonen	
Kern Circuit A Mikken	-Probeer de billen van je leider met de bal te raken. -Probeer de doelpaal te raken.	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	-10 ballen	
Kern Circuit B Scoren	Penalty bokaal, als je scoort ga je door, als je mist Lig je eruit. (herhalen).	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-2 ballen -	
Kern Circuit C Pingelen	-slalom circuit, om pylonen en onder poortjes door.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-10 ballen, 20 pylonen, 4 poortjes. -	
Kern Circuit D Balbezit	- partij 3 tegen 2 met kameleon -	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 2 ballen en 4 doeltjes. -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 13

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	-Tikkertje 4 tikkers.	4 min 18.05uur
Kern Circuit A Mikken	-Dribbelen en dan proberen pylon in de goal te raken Variatie een speler als aanspeelpunt.	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 2 goals.	
Kern Circuit B Scoren	-Het oefenen van vrije trap en juist leren ingooien.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 2 goals. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Pingelspel, ieder speler moet 2 pylonen verdedigen Dus voetbal 1 tegen 1 met ieder 2 doeltjes, pylon.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-5 ballen en 20 pylonen. -	
Kern Circuit D Balbezit	- Lijnvoetbal 2 tegen 2 , scoren door over de lijn te dribbelen	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 5 ballen 20 pylonen -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 14

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	-Bewegingen maken op commando (fluit) bijv. Springen en koppen, snel op de grond zitten. Etc.	4 min 18.05uur
Kern Circuit A Mikken	-2 spelers tegenover elkaar en schieten de bal over Variatie ver uit elkaar, hoog en laag .	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	-10 ballen.	
Kern Circuit B Scoren	-Het oefenen op de goal te schieten, een speler speelt Bal en de ander schiet op goal. Hoog en laag.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 2 goals.	
Kern Circuit C Pingelen	-Pingelspel, 2 spelers moeten 3 pylonen verdedigen Dus voetbal 2 tegen 2 met ieder 3 doeltjes, pylon.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-5 ballen en 20 pylonen. -	
Kern Circuit D Balbezit	-Het oefenen van de bal hoog te houden en andere technische hoogstandjes.(circusspel).	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 10 ballen. -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 15

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	-ballendans, variatie stoelendans maar dan met ballen	4 min 18.05uur
Benodigdheden	-20 ballen.	
Kern Circuit A Mikken	-Pylonenspel, 2 spelers tegenover elkaar. Iedere Heeft 3 pylonen (soort kegelen).	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	- 30 pylonen en 6 ballen -	
Kern Circuit B Scoren	-Het oefenen op de goal te koppen, de trainer gooit de bal en de pupil kopt op de goal.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 2 goals. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Het oefen van verschillende schijnbewegingen bijv. Kappen en draaien etc. 1 tegen 1.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-5 ballen -	
Kern Circuit D Balbezit	- Lijnvoetbal 5 tegen 5 , scoren door over de lijn te Dribbelen, maar je mag de bal maar 3x raken.	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 1 bal 10 pylonen -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 16

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg	1 min
	Wat we gaan doen.	18.01 uur
Warming up.		4 min
Onderling mix toernooi	Team 1 en 8 tegen Team 2 en 7	10 min
Ronde 1 7 tegen 7		18.05 uur
Over de hele breedte veld		
Onderling mix toernooi	Team 3 en 6 tegen Team 4 en 5	10 min
Ronde 2 7 tegen 7		18.20 uur
Onderling toernooi	Team 1 en 8 tegen Team 4 en 5	10 min
Ronde 3		18.35 uur
Onderling toernooi	Team 2 en 7 tegen Team 3 en 6	10 min
Ronde 4		18.50 uur
Partijtjes		
Cooling down	- Met zijn allen penalty nemen.	4 min
	-	19.00 uur
	-	
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg).	4 min
	- Zaterdag voetballen en bijzonderheden.	19.04 uur
	- Spullen opruimen.	
Wat	Oefenstof	Tijdsduur

Vorbereidingsformulier Training. 17

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	-Cirkel rennen. 2 cirkels na het noemen van de naam Ren je zo snel mogelijk om de cirkel.	4 min 18.05uur
Kern Circuit A Mikken	-Het leren om de bal hoog over te trappen naar de andere speler 1 verdediger in het midden.	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	- 5 ballen	
Kern Circuit B Scoren	-Estafette 2 teams van 5 dribbelen door pylonen en Moeten dan scoren. De bal moet perse in de goal.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 2 goals. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Het oefen van verschillende schijnbewegingen bijv. Door 1 tegen 1 te spelen (over de lijn).	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-5 ballen -	
Kern Circuit D Balbezit	-Rondo met 4 spelers en 1 bal afpakker.	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 2 ballen. -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 18

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	- Met zijn allen aerobics. Huppelen springen etc.	4 min 18.05uur
Benodigdheden	- Speler maakt beweging en de rest doet dat na.	
Kern Circuit A Mikken	-Drijven met de bal en dan afwerken op de goal.	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	- 2 goals en 10 ballen -	
Kern Circuit B Scoren	-Buurmanspel, 1 keeper en 2 goals.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-9 ballen en 2 goals. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Oversteekspel, 2 verdediger 4 spelers die naar de overkant willen dribbelen zonder balverlies.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 10 pylonen -	
Kern Circuit D Balbezit	- In een driehoek of vierkant de bal overspelen. Variatie driehoek groot of klein, kruislings.	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 3 ballen -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 19

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg	1 min
	Wat we gaan doen.	18.01 uur
Warming up.	-Bewegingen maken op commando (fluit) bijv.	4 min
	Springen en koppen, snel op de grond zitten. Etc.	18.05uur
Benodigdheden		
Kern Circuit A Mikken	-Trefbal maar dan met een ingooi	8 min
		18.13 uur
Benodigdheden	- 2 ballen.	
	-	
Kern Circuit B Scoren	-Met zijn tweeën dribbelen naar de goal en om en om scoren. Variatie met een of 2 verdedigers.	8 min
		18.21 uur
Benodigdheden	-5 ballen en 2 goals.	
	-	
Kern Circuit C Pingelen	-Oversteekspel, 3 verdediger 2 spelers die naar de overkant willen dribbelen zonder balverlies.	8 min
		18.29 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 10 pylonen	
	-	
Kern Circuit D Balbezit	- In een rondo de bal overspelen, je noemt eerst de Naam van de speler voor je speelt. (niet statisch).	8 min
		18.37 uur
Benodigdheden	- 2 ballen	
	-	
Partijtjes	- 4 tegen 4	15 min
	-	18.52 uur
	- 4 veldjes	
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken.	4 min
	-	18.56 uur
	-	
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg).	4 min
	- Zaterdag voetballen en bijzonderheden.	19.00 uur
	- Spullen opruimen.	
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 20

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	- Nabootsen van dieren, waggelen als een beer, Huppelen springen als een kikker etc. - Speler kiest een dier en de rest doet dat na.	4 min 18.05uur
Kern Circuit A Mikken	-Bal uit de hand trappen, drijven of dribbelen en Afwerken op de goal	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	- 10 ballen en 2 goaltjes	
Kern Circuit B Scoren	-Poortenspel 2 verdediger, 3 spelers die door de 4 Poorten willen scoren.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-8 ballen en 16 pylonen voor de poorten te maken. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Oversteekspel met boze buurman, 2 verdediger 3. spelers die naar de overkant willen.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-6 ballen en 10 pylonen -	
Kern Circuit D Balbezit	- Blokje (pylonen) voetbal. Ieder heeft 3 punten -	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 10 pylonen en 1 bal. -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 21

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	-Cirkel tikkertje. 4 cirkels en 4 tikkers.	4 min 18.05uur
Kern Circuit A Mikken	-Op het doel (groot) vanaf de penalty stip een pylon Om schieten.	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	- 10 ballen	
Kern Circuit B Scoren	-Estafette 2 teams van 5 dribbelen door pylonen en Onder poortjes door.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-2 ballen. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Het oefen van verschillende schijnbewegingen bijv. Met name lichaamsbewegingen.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-10 ballen -	
Kern Circuit D Balbezit	-Rondo met 4 spelers en 2 bal afpakkers.	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 2 ballen. -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 22

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	Jager en haas tikkertje. Tikkertje met zijn tweeën.	4 min 18.05uur
Benodigdheden	4 pylonen	
Kern Circuit A Mikken	-Probeer de billen van je leider met de bal te raken. -Probeer de doelpaal of lat te raken.	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	-10 ballen	
Kern Circuit B Scoren	Afwerken op goal, Voordat je schiet moet je eerst 10 keer om pylon heen draaien.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-2 ballen en 2 goals -	
Kern Circuit C Pingelen	-slalom circuit, om pylonen en over medicijn ballen.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-10 ballen, 20 pylonen, 2 medicijn ballen. -	
Kern Circuit D Balbezit	- partij 3 tegen 2 met kameleon -	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 2 ballen en 4 doeltjes. -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 23

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	-Tikkertje met 4 tikkers.	4 min 18.05uur
Kern Circuit A Mikken	-Dribbelen en dan proberen pylon in de goal te raken Variatie een speler als aanspeelpunt.	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 2 goals.	
Kern Circuit B Scoren	-Het oefenen van vrije trappen . leren trappen en scoren	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 2 goals. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Pingelspel, iedere speler moet 2 pylonen verdedigen Dus voetbal 1 tegen 1 met ieder 2 doeltjes, pylon.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-5 ballen en 20 pylonen. -	
Kern Circuit D Balbezit	- Lijnvoetbal 2 tegen 3 , scoren door over de lijn te dribbelen	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 5 ballen 20 pylonen -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 24

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	-Bewegingen maken op commando (fluit) bijv. Springen en koppen, snel op de grond zitten. Etc.	4 min 18.05uur
Kern Circuit A Mikken	-2 spelers tegenover elkaar en schieten en dribbelen De bal naar elkaar (leren de bal over te geven).	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	-10 ballen.	
Kern Circuit B Scoren	-Het oefenen op de goal te schieten, een speler speelt Bal en de ander schiet op goal. Hoog en laag.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 2 goals.	
Kern Circuit C Pingelen	-Pingelspel, 2 spelers moeten 3 pylonen verdedigen Dus voetbal 2 tegen 2 met ieder 3 doeltjes, pylon.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-5 ballen en 20 pylonen. -	
Kern Circuit D Balbezit	-Het oefenen van de bal hoog te houden en andere technische hoogstandjes.(circusspel).	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 10 ballen. -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 25

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	Ballendans, variatie stoelendans.	4 min 18.05uur
Benodigdheden	-20 ballen.	
Kern Circuit A Mikken	-Pylonenspel, 2 spelers tegenover elkaar. Iedere Heeft 3 pylonen (soort kegelen).	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	- 30 pylonen en 6 ballen -	
Kern Circuit B Scoren	-Het oefenen op de goal te koppen, de trainer gooit de bal en de pupil kopt op de goal.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 2 goals. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Het oefen van verschillende schijnbewegingen bijv. Kappen en draaien etc. 1 tegen 1.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-5 ballen -	
Kern Circuit D Balbezit	- Lijnvoetbal 5 tegen 5 , scoren door over de lijn te Dribbelen, maar je mag de bal maar 3x raken.	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 1 bal 10 pylonen -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 26

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg	1 min
	Wat we gaan doen.	18.01 uur
Warming up.		4 min
Onderling mix toernooi	Team 1 en 7 tegen Team 2 en 8	10 min
Ronde 1 7 tegen 7		18.05 uur
Over de hele breedte veld		
Onderling mix toernooi	Team 3 en 5 tegen Team 4 en 6	10 min
Ronde 2 7 tegen 7		18.20 uur
Onderling toernooi	Team 1 en 7 tegen Team 4 en 6	10 min
Ronde 3		18.35 uur
Onderling toernooi	Team 3 en 5 tegen Team 2 en 8	10 min
Ronde 4		18.50 uur
Partijtjes		
Cooling down	- Met zijn allen penalty nemen.	4 min
	-	19.00 uur
	-	
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg).	4 min
	- Zaterdag voetballen en bijzonderheden.	19.04 uur
	- Spullen opruimen.	
Wat	Oefenstof	Tijdsduur

Vorbereidingsformulier Training. 27

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	-Cirkel rennen. 2 cirkels na het noemen van de naam Ren je zo snel mogelijk om de cirkel.	4 min 18.05uur
Kern Circuit A Mikken	-Het leren om de bal over te trappen naar de andere speler 1 verdediger in het midden.	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	- 5 ballen	
Kern Circuit B Scoren	-Estafette 2 teams van 5 dribbelen door pylonen en Moeten dan scoren. De bal moet perse in de goal.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 2 goals. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Het oefen van verschillende schijnbewegingen bijv. Door 1 tegen 1 te spelen (over de lijn).	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-5 ballen -	
Kern Circuit D Balbezit	-1 tegen 1 sprinten om balbezit, de trainer rolt de bal en de spelers proberen in balbezit komen.	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 2 ballen. -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 28

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	- Met zijn allen aerobics. Huppelen springen etc.	4 min 18.05uur
Benodigdheden	- Speler maakt beweging en de rest doet dat na.	
Kern Circuit A Mikken	-Drijven met de bal en dan afwerken op de goal.	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	- 2 goals en 10 ballen -	
Kern Circuit B Scoren	-Buurmanspel, 1 keeper en 2 goals.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-9 ballen en 2 goals. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Oversteekspel, 2 verdediger 4 spelers die naar de overkant willen dribbelen zonder balverlies.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 10 pylonen -	
Kern Circuit D Balbezit	- In een driehoek of vierkant de bal overspelen. Variatie maar 1 of 2 keer raken.	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 3 ballen -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 29

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg	1 min
	Wat we gaan doen.	18.01 uur
Warming up.	-Bewegingen maken op commando (fluit) bijv.	4 min
	Springen en koppen, snel op de grond zitten. Etc.	18.05uur
Benodigdheden		
Kern Circuit A Mikken	-Trefbal maar dan met een ingooi	8 min
		18.13 uur
Benodigdheden	- 2 ballen.	
	-	
Kern Circuit B Scoren	-Met zijn drieën dribbelen naar de goal en om en om scoren. Variatie met een of 2 verdedigers.	8 min
		18.21 uur
Benodigdheden	-5 ballen en 2 goals.	
	-	
Kern Circuit C Pingelen	-Oversteekspel, 2 verdediger 3 spelers die naar de overkant willen dribbelen zonder balverlies.	8 min
		18.29 uur
Benodigdheden	-10 ballen en 10 pylonen	
	-	
Kern Circuit D Balbezit	- In een rondo de bal overspelen, je noemt eerst de Naam van de speler voor je speelt. (niet statisch).	8 min
		18.37 uur
Benodigdheden	- 2 ballen	
	-	
Partijtjes	- 4 tegen 4	15 min
	-	18.52 uur
	- 4 veldjes	
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken.	4 min
	-	18.56 uur
	-	
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg).	4 min
	- Zaterdag voetballen en bijzonderheden.	19.00 uur
	- Spullen opruimen.	
		Totaal: 60 min.

Vorbereidingsformulier Training. 30

Wat	Oefenstof	Tijdsduur
Inleiding/introductie	-Verzamelen, korte uitleg Wat we gaan doen.	1 min 18.01 uur
Warming up.	- Nabootsen van dieren, waggelen als een beer, Huppelen springen als een kikker etc. - Speler kiest een dier en de rest doet dat na.	4 min 18.05uur
Kern Circuit A Mikken	-Bal uit de hand trappen, drijven of dribbelen en Afwerken op de goal	8 min 18.13 uur
Benodigdheden	- 10 ballen en 2 goaltjes	
Kern Circuit B Scoren	-Poortenspel 2 verdediger, 3 spelers die door de 4 Poorten willen scoren.	8 min 18.21 uur
Benodigdheden	-8 ballen en 16 pylonen voor de poorten te maken. -	
Kern Circuit C Pingelen	-Oversteekspel met boze buurman, 2 verdediger 3. spelers die naar de overkant willen.	8 min 18.29 uur
Benodigdheden	-6 ballen en 10 pylonen -	
Kern Circuit D Balbezit	- Blokje (pylonen) voetbal. Ieder heeft 3 punten -	8 min 18.37 uur
Benodigdheden	- 10 pylonen en 1 bal. -	
Partijtjes	- 4 tegen 4 - - 4 veldjes	15 min 18.52 uur
Cooling down	- Met zijn allen rekken en strekken. - -	4 min 18.56 uur
Evaluatie/mededelingen	- Wat hebben we geleerd (kort uitleg). - Zaterdag voetballen en bijzonderheden. - Spullen opruimen.	4 min 19.00 uur
		Totaal: 60 min.