



Trainingsstof 07/09-jeugd

Doel = Baas worden over de bal + lekker speels én gericht spelen en oefenen

Techniek

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
1.	Aannemen: 1.1 Met de voetzool 1.2 Binnenkant 1.3 Buitenkant	Bal over de grond Bal aangooien/uit de lucht	
2.	Afwerken 2.1 'Gewoon' schieten 2.2 Vrije trap		
3.	Dribbelen	Via dribbelspelletjes	
4.	Drijven	Tweebenig	
5.	Duel 1: 1	Gewoon durven	
6.	Jongleren	Lekker oefenen (ook thuis)	
7.	Kappen en draaien	Samen met dribbelen Bal dichtbij - lichaam	
8.	Koppen: basis (met lichte bal)	Aangooien - ogen open	
9.	Trappen: 9.1 Binnenkant 9.2 Wreef	Let op je standbeen Strakke ballen Harder - omhoog	

Tactiek

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
1.	Lekker spelen - spelletjes + veel partijspelen	Spelletjes 'met verpakking': fantasie-spannend maken - belevingswereld	
2.	Samen aanvallen én samen verdedigen. 'Omschakelen'	Weinig corrigeren - wel aanwijzingen m.b.t. scoren - vrijlopen - afspelen -	
3.	Spelregels leren		

Fysiek - motoriek

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
1.	Spelvormen motoriek: tikspelletjes met wenden, draaien, starten, stoppen e.d.		

Mentaliteit - passie

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
1.	Zelfvertrouwen - positief zijn. Ook naar elkaar		

Teamwerk

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
1.	We doen het samen. Zet je in voor je team		
2.	Ieder van ons heeft talenten. Benut deze goed		