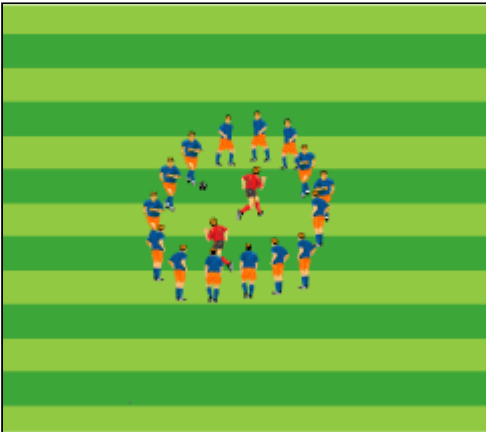
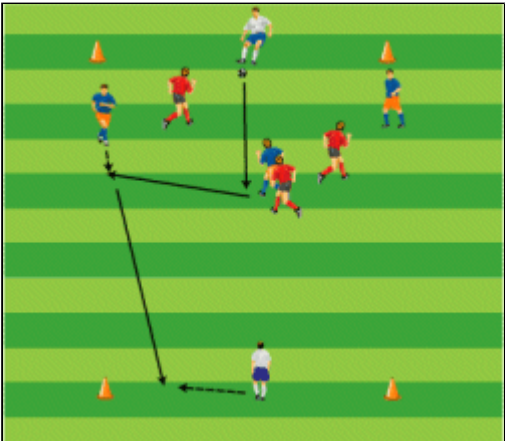


<b>Rondo</b>	
<b>Doelstelling:</b> Bevorderen van de sfeer aan het begin van een training	
<b>Fase:</b> Warming-up	<b>Leeftijd:</b> Sen, A-J, B-J, C-J, D-J
<b>Thema:</b> Mentaal	<b>_numberofplayers:</b> 8-18
	<p><b>Organisatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twee mensen in het midden</li> <li>- Eén keer raken</li> <li>- Tellen hoe vaak de bal rond gaat</li> <li>- Bal tien keer rond, dan extra beurt in het midden</li> <li>- Getunneld is ook een keer extra in het midden</li> <li>- Spelers met spierproblemen moeten eerst loslopen en dan in de rondo komen</li> </ul> <p><b>Spelbedoeling</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De spelers komen in de sfeer voor een training</li> </ul>

<b>Passen en trappen met druk na eerste pass</b>	
<b>Doelstelling:</b> Verbeteren van het controleren van de bal onder druk van de tegenstander	
<b>Fase:</b> Kern	<b>Leeftijd:</b> Sen, A-J, B-J, C-J, D-J
<b>Thema:</b> Aan- en Meenemen	<b>_numberofplayers:</b> 5+
	<p><b>Organisatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passen en Trappen met positiewisselingen</li> <li>- De speler die de bal ontvangt, controleert en voert passeeractie uit</li> <li>- Van één kant uitvoeren: 1 speelt naar 2, 2 controleert, 1 zet druk, 2 voert passeeractie uit en speelt 3 aan</li> <li>- Het is verstandig om te kiezen om de inkomende speler (1) niet meteen voor 100% druk te laten geven, maar dit langzaam op te bouwen</li> </ul>

<b>3 tegen 3 positieospel met 2 neutrale spelers</b>	
<b>Doelstelling:</b> Het verbeteren van de aanname in een positieospel	
<b>Fase:</b> Kern	<b>Leeftijd:</b> Sen, A-J, B-J, C-J, D-J
<b>Thema:</b> Aan- en Meenemen	<b>_numberofplayers:</b> 8
	<p><b>Organisatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- We spelen 3 tegen 3 positieospel met maximaal 2x raken</li> <li>- Twee neutrale spelers die altijd bij de partij is die balbezit heeft</li> </ul> <p><b>Methodiek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De neutrale spelers mogen de bal slechts 1x raken</li> </ul> <p><b>Coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De speler aan de zijkant moet de bal goed opgedraaid aannemen</li> <li>- Centrale speler op juiste been inspelen</li> <li>- Onderlinge coaching</li> </ul>

## Partijspel 4 tegen 4 plus 2 keepers

**Doelstelling:** Verbeteren van het aan- en meenemen in een partijspel

**Fase:** Partijspel

**Leeftijd:** B-J, C-J, D-J

**Thema:** Aan- en Meenemen

**\_numberofplayers:** 10



### Organisatie

- 4 tegen 4 met twee grote goals en 2 keepers
- Extra regel: De spelers mogen niet scoren vanuit de eerste bal van de keeper

### Coaching

- Goede balaanname
- De organisatie moet goed staan. De zijanten mogen niet te ver voor de bal spelen. Ze moeten er niet staan, maar er komen