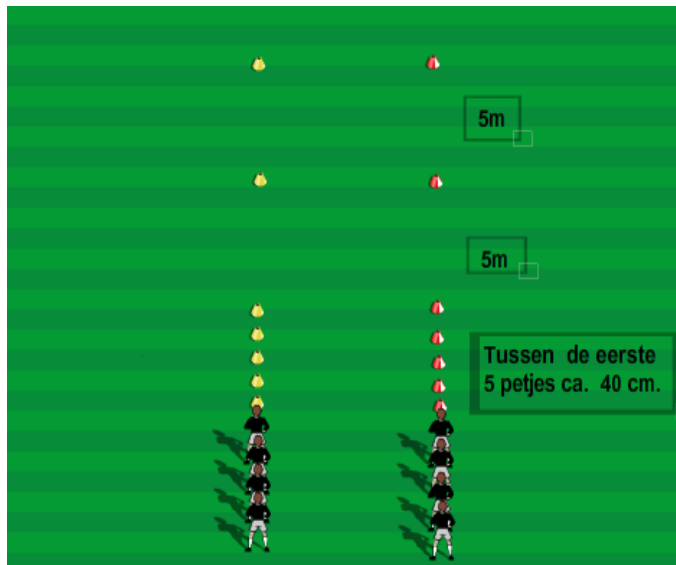


Training E-pupillen Pax 11 februari 2015



Onderdeel:

Warming-up

Organisatie:

Rustige looppas

Voorwaarts lopen met armen zwaaien in voorwaartse richting

Voorwaarts lopen met armen zwaaien in achterwaartse richting

Voorwaarts lopen rechter en linker knie heffen

Voorwaarts lopen rechter en linker been hakkenbillen

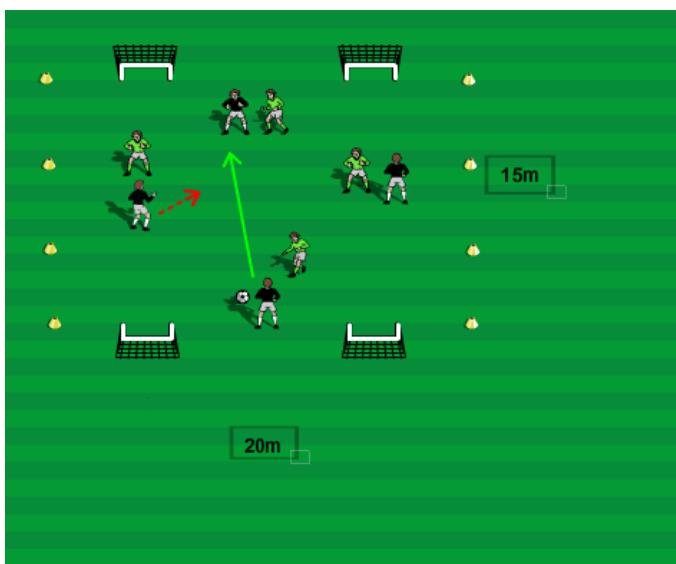
Rustige looppas

Zijwaarts huppelen met armen verticaal uitstrekken, halverwege in draaien.

Afsluiten met: Een voet over de petjes met kort aanzet tot 1^e petje, vervolgens 2 voeten over de petjes en dan door tot 2^e petje, terug achterwaarts en dan weer naar voren. DIT ALLEMAAL 2 KEER UITVOEREN!!!!

Coachingspunten:

LET OP UITVOERING!!!! Bij terugsprinten van 3^e naar 2^e pion en weer naar voren sprinten 3^e pion, volgende 2-tal pas laten starten als 2-tal voor hen, weer naar voren sprint.



Onderdeel:

Partijvorm 4 v 4 met 4 doeltjes E-pupillen

Organisatie:

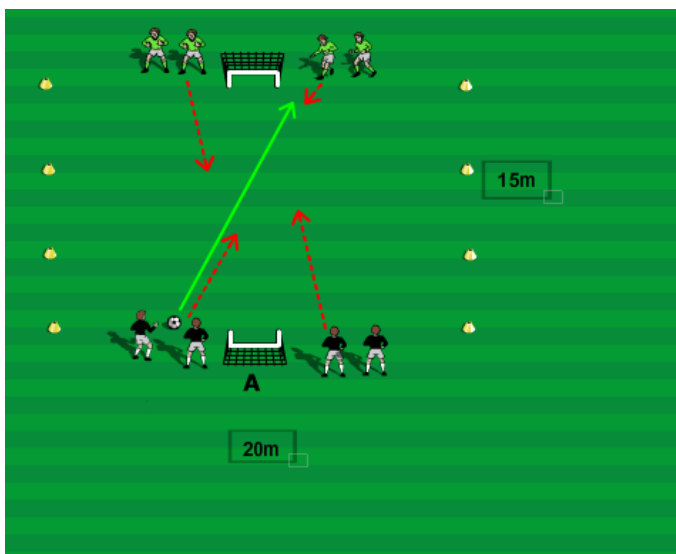
Veldje 15 - 20m met 4 doeltjes 1m.

Spelen in een ruit en veel positiewisselingen. Dit kan bv telkens nadat er gescoord is, dat iedereen een positie doordraait. Of bv na 2/3 minuten.

Coachingspunten:

Stimuleren van het maken van acties.

Niet van afstand scoren, bv minimaal over middenlijn zijn en/of minimaal 2 acties maken, enz.



Onderdeel:

Partijvorm 2 v 2 met 2 doeltjes E-pupillen

Organisatie:

Veldje 15 - 20m met 2 doeltjes 3m.

Speler A speelt bal in naar speler B en daarna volgt een 2 tegen 2 van spelers van A en 2 spelers van B tegen elkaar. Nadat er gescoord is gaan spelers van A naar B en andersom.

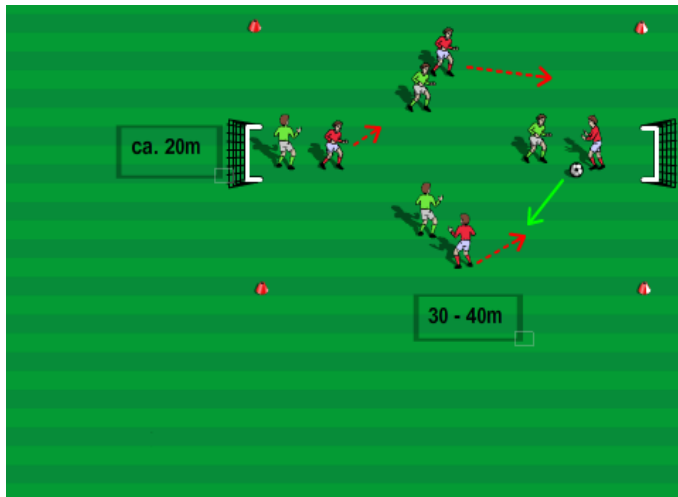
Coachingspunten:

Stimuleren van het maken van acties.

Niet van afstand scoren, bv minimaal over middenlijn zijn en/of minimaal 2 acties maken, enz.

Welk team scoort de meeste doelpunten of welk team maakt de meeste acties?

Training E-pupillen Pax 11 februari 2015



Onderdeel:

Partijvorm 4 tegen 4 met 2 doeltjes

Organisatie:

Veld 40m x 20m

- Beide teams kunnen scoren op doeltje.
- Als de bal uit is, indribbelen.
- Bij een achterbal of hoekschop indribbelen.

Coachingspunten:

Proberen elkaar uit te spelen. (acties maken)

Bal afpakken.

Scoren en dan juichen.