

Programma voor de medewerker Jeugdzaalvoetbal Amersfoort			
Plaats / locatie	Sportpark, sporthal De Bokkeduinen		
Eindverantwoordelijke	Demi Noslin		
Datum activiteit	18 september		
Soort activiteit	Training		
Beschikbaarheid De Bokkeduinen	8.00 tot 10.00	12.00 tot 15.00	Grote hal
Leeftijdscategorie	E / D en D / C		

Cyclus 1-1

Opfris vorig

Omschrijving	Duur
Warming up <ul style="list-style-type: none"> - Lijn tot lijn / trainers ieder 1 kant / 1 speler leid de groep - 3 tallen 1 bal (bij teveel spelers 1 viertal) / passing, kaats, lopen 	10
Onder druk weg <ul style="list-style-type: none"> - 3-tallen in een vierkant en 1 bal Speler A speelt strak in op speler B en zet meteen druk. Speler B neemt aan, onder druk weg en speelt speler C in. 	10
Onder druk vasthouden <ul style="list-style-type: none"> - 3-tallen in een vierkant en 1 bal Speler A speelt strak in op speler B en zet meteen druk. Speler B neemt aan, zet zijn lichaam tussen de bal en houdt balbezit voor 4 seconden. 	10
Afwerken <ul style="list-style-type: none"> - Speler A speelt speler B in. Speler B speelt puntspeler C. Puntspeler C rolt af voor B die afrond. 	15
Positie spel <ul style="list-style-type: none"> - 3-tallen in een vierkant en 1 bal Inspelen, aannemen, kort overspelen en weg (ruimte maken) 	15

Training afwerken

15

- Partijvorm (grote veld – kleine veldjes – en/of anders)