

Programma voor de medewerker Jeugdzaalvoetbal Amersfoort			
Plaats / locatie	Sportpark, sporthal De Bokkeduinen		
Eindverantwoordelijke	Demi Noslin		
Datum activiteit	9 oktober		
Soort activiteit	Training		
Beschikbaarheid De Bokkeduinen	8.00 tot 12.00		Kleine hal
Leeftijdscategorie	E / D		

Cyclus 1-3

Opfris vorig

**Omschrijving**

**Duur**

Warming up

10

- Lijn tot lijn / trainers ieder 1 kant / 1 speler leid de groep
- 3 tallen 1 bal (bij teveel spelers 1 viertal) / passing, kaats, lopen

Basistechnieken (groep splitsen)

10

- E : iedereen een bal. Van lijn tot lijn basisoefeningen
- 2 tallen een bal. Van lijn tot lijn, 1 achteruit 1 vooruit. Inspelen en aannemen
- D : iedereen een bal. Van lijn tot lijn basisoefeningen + moeilijker maken
- 2 tallen een bal. Van lijn tot lijn, 1 achteruit 1 vooruit. Inspelen en aannemen

Afwerken vanuit 1.2.1. (groep splitsen)

15

- Speler A speelt naar speler B en B speelt naar C. C speelt naar puntspeler/Trainer en afwerken
- Speler A speelt naar speler B en B speelt naar C. C speelt naar puntspeler/speler en afwerken
- Speler A speelt naar speler B en B speelt naar C. C speelt 1 tegen 1 en werkt af

Onder druk uit en sprint (groep splitsen)

15

- Spelers vanaf 2 kanten. Trainer speelt in, speler neemt aan / onder druk weg en speelt terug gevolgd door een diepgaande sprint

Partijvorm

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