

Programma voor de medewerker Jeugdzaalvoetbal Amersfoort			
Plaats / locatie	Sportpark, sporthal De Bokkeduinen		
Eindverantwoordelijke	Demi Noslin		
Datum activiteit	30 oktober		
Soort activiteit	Training		
Beschikbaarheid De Bokkeduinen	8.00 tot 12.00		Grote hal
Leeftijdscategorie	JO10/12		

Cyclus 3-3

Omschrijving	Duur
<p>Warming up</p> <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
<p>Basistechnieken (groep splitsen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	10
<p>Afwerken vanuit 1.2.1. (groep splitsen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	15
<p>Onder druk uit en sprint (groep splitsen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spelers vanaf 2 kanten. Trainer speelt in, speler neemt aan / onder druk weg en speelt terug vervolgd door een diepgaande sprint 	15
<p>Partijvorm</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partijvorm (grote veld – kleine veldjes – en/of anders) 	