



VOETBALVERENIGING

Training F-pupillen

Jeugdvoetbal Pupillentrainingen

1. Warming up en stedenspel.

Ermelo

- Dribbelen/drijven van de bal met de voet.
- Iedere speler één bal.
- Met het sterke been.
- Met beide benen.



Tijd: 5 x 6 minuten (tot. 30 min.)

Harderwijk

- Stoppen en jongleren.
- Iedere speler één bal.
- Bal 1x met de voet omhoog spelen en vangen.
- Bal 2x met de voet omhoog spelen en vangen.
- Bal opgooien en met de voetzool stoppen.



- Warming up.
- Iedere speler één bal.
- Spelers mogen "uitrazen".
- Individueel aanwijzingen geven t.a.v. dribbelen, drijven en schijnbewegingen.



Nijkerk

- Ingooien van de bal. Tweetallen één bal. A gooit naar B, B gooit naar A, etc.
- Afstand aan de spelers aanpassen.
- Wedstrijd: Wie gooit het verst.



Putten

- Plaatsen/trappen van de bal.
- Tweetallen één bal.
- A trapt de bal door het poortje naar B, B neemt de bal aan en trapt de bal weer naar A, etc.
- Afstand aanpassen.



Partijspel 3 : 3 of 4 : 4.

Tijd: 25 minuten.

- Kleine veldjes (25 x 25 m).
- Niet te kleine doeltjes (3 - 4 m).
- Wisselende keepers.
- Coachen met aandacht voor: a. bij balbezit eigen partij - doelpunten maken. b. bij balbezit tegenpartij - voorkomen van doelpunten. - terugwinnen van de bal.

- evaluatie:
- Wat vond je leuk?
 - Wat ging goed?
 - Wat vond je moeilijk?
 - Stimuleren tot thuis oefenen.
 - Einde training en douchen.

Tijd: 5 minuten.