



Warming-up met bal

Binnen de warming-up krijgen spelers de tijd om aan technische vaardigheden te werken (ontdekken, versterken en toepassen). Deze oefeningen komen terug in huiswerkvormen en worden vaak voor de training herhaald. Gedurende de training worden de geoefende bewegingen toegepast onder weerstand en worden spelers uitgedaagd uitdagende voetbalsituaties te ontdekken en steeds beter uit te leren spelen

Doelstelling

- Het **ontdekken en versterken** van **creatieve oplossingen** in uitdagende voetbalsituaties
- **Technische vaardigheid toepassen** en verbeteren om beter onder uitdagende situaties uit te kunnen voetballen
- **Zelfregulatie stimuleren** d.m.v. doelen stellen binnen een oefenvorm
Zelfregulatie als in: baas worden over eigen leerproces

1v1 en 2v2

Organisatie

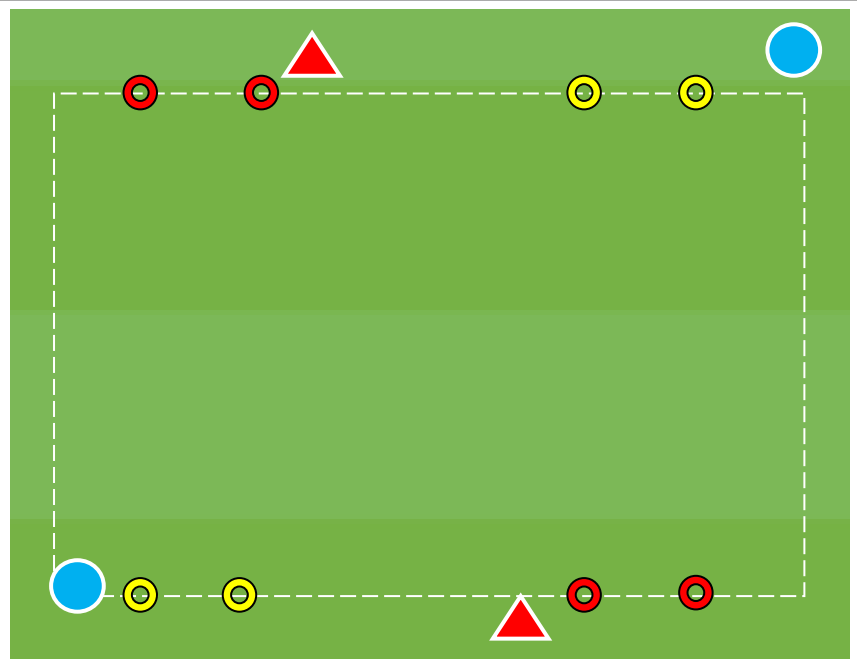
Op een veldje van 15x25 meter zijn met hoedjes vier dribbeldoeltjes (2x rood en 2x geel) uitgezet. Alle spelers worden verdeeld achter de vier doeltjes.

Oefening

De oefening kenmerkt zich door een 1v1 vorm uitgebouwd naar twee vormen 2v2. Door de verschillende opties om te scoren en samen te werken worden spelers gedwongen creatieve keuzes te maken, baas te zijn over het 1:1 duel en goede keuzes te maken binnen het samenwerken en zo handelingen toepassen/ versterken.

Coaching

Spelers worden gestimuleerd hun "fantasie" te gebruiken en zich uit verschillende moeilijke situaties te spelen. Open vragen stellen om spelers te betrekken en zelf na laten denken over hun keuzes. Creativiteit wordt bevorderd door spelers in uitdagende spelsituaties (en verschillende maten ballen) naar een oplossing te laten zoeken.



- We werken met 2 maten ballen in het kader van differentieel leren

2v2 recht en schuin

Organisatie

Op een veld van 15 x 25 meter worden twee creatieve vormen 2v2 gespeeld. Benodigd: twee pupillengoals, 4 gele hoedjes en 4 rode hoedjes.

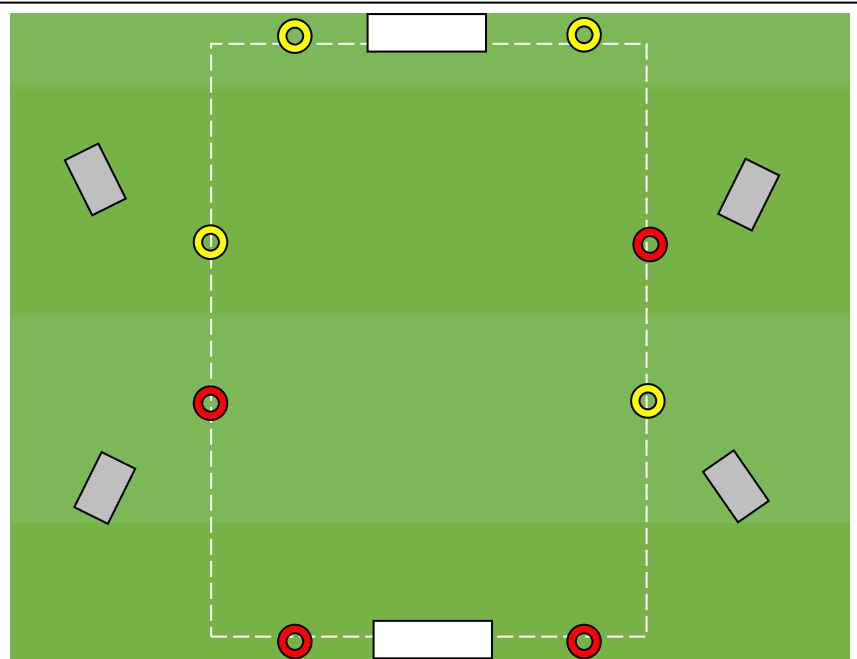
Oefening

De oefening kenmerkt zich door twee 2v2 variaties waar creativiteit nog steeds centraal staat. Vooraf aan de oefening kiezen spelers een doelstelling waarop ze zich deze oefening willen focussen (stimuleren zelfregulatie). De winnaars worden beloond.

Coaching

Spelers worden op verschillende manieren bevraagd wat voor doelstelling ze hebben gekozen, welke (voetbal)handelingen ze uit moeten voeren om doelstelling te behalen, waarom het wel/niet loopt en worden uitgedaagd de lat steeds hoger te leggen.

Door de manier van coachen zijn spelers bewust én onbewust bezig met: *reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren*. Dit stimuleert spelers op een speelse manier om zelf baas te worden over het leerproces (zelfregulatie).



Spelers kunnen kiezen uit onderstaande doelstellingen

Doelstelling 1: actie na de actie maken (doorbewegen na een pass)

Doelstelling 2: bij elke 1v1 een andere schijnbeweging uitproberen

Doelstelling keepers: keepershouding op moment van een schot tegenstander