

## Periodisering JO8 tot en met JO12 pupillen

### JO8 pupillen.

<b>Aanvallen</b>
<u>Snelvoetenwerk</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tussentikken.</li><li>- Hondje uitlaten.</li><li>- Afrollen stop.</li><li>- Trap lopen + Hondje Uitlaten.</li><li>- Terughalen, tik</li><li>- Beide benen gebruiken.</li></ul>
<u>1v1 De dribbel</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Elke stap de bal raken.</li><li>- Over de bal kijken.</li><li>- Bal aan een touwtje houden.</li><li>- Op tempo dribbelen.</li><li>- Beide benen gebruiken.</li></ul>
<u>1v1 Frontaal</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Moment kiezen van het inzetten van je actie.</li><li>- Aanleren van passeerbewegingen zoals : Schaar, Overstap, Zidane, C. Ronaldo, Matthews (binnen buiten), Laudrup (sleep-push) etc.</li><li>- De versnelling nadat je de actie hebt ingezet.</li></ul>
<u>1v1 Horizontaal</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Moment kiezen van het inzetten van je actie.</li><li>- Aanleren van kap en draai bewegingen zoals: Binnenkant kap, buitenkant kap, onderkant voet, teendraai, Elia, Crujff kap.</li><li>- De versnelling naar de ruimte nadat je de actie hebt ingezet.</li></ul>

## JO9 pupillen

Aanvallen	Verdedigen
<p><u>Snelvoetenwerk</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tussentikken.</li> <li>- Hondje uitlaten.</li> <li>- Afrollen stop.</li> <li>- Trap lopen + Hondje Uitlaten.</li> <li>- Terughalen, tik</li> <li>- Beide benen gebruiken.</li> </ul>	<p><u>Houding van het verdedigen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armen breed</li> <li>- Grote "L" maken (Gestaffeld staan)</li> <li>- Door de knieën</li> <li>- Op je voorvoeten staan</li> <li>- Tegenstander naar de zijanten dwingen (ingedraaid staan)</li> </ul>
<p><u>1v1 De dribbel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elke stap de bal raken.</li> <li>- Over de bal kijken.</li> <li>- Bal aan een touwtje houden.</li> <li>- Op tempo dribbelen.</li> <li>- Beide benen gebruiken.</li> </ul>	<p><u>Midden dicht maken</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elkaar bijna aan kunnen raken.</li> <li>- Propje maken</li> <li>- Kortom iedereen komt naar binnen toe.</li> </ul>
<p><u>1v1 Frontaal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moment kiezen van het inzetten van je actie.</li> <li>- Aanleren van passeerbewegingen zoals : Schaar, Overstap, Zidane, C. Ronaldo, Matthews (binnen buiten), Laudrup (sleep-push) etc.</li> <li>- De versnelling nadat je de actie hebt ingezet.</li> </ul>	
<p><u>1v1 Horizontaal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moment kiezen van het inzetten van je actie.</li> <li>- Aanleren van kap en draai bewegingen zoals: Binnenkant kap, buitenkant kap, onderkant voet, teendraai, Elia, Crujff kap.</li> <li>- De versnelling naar de ruimte nadat je de actie hebt ingezet.</li> </ul>	
<p><u>Pass en trap</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buitenste been aannemen</li> <li>- Buitenste been inpassen</li> <li>- Opengedraaid staan</li> <li>- Op je voorvoeten staan</li> <li>- Iets door je knieën zitten.</li> </ul>	

## JO10 Pupillen

Aanvallen	Verdedigen
<p><u>Snelvoetenwerk</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tussentikken.</li> <li>- Hondje uitlaten.</li> <li>- Afrollen stop.</li> <li>- Trap lopen + Hondje Uitlaten.</li> <li>- Terughalen, tik</li> <li>- Beide benen gebruiken.</li> </ul>	<p><u>Houding van het verdedigen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armen breed</li> <li>- Grote "L" maken (Gestaffeld staan)</li> <li>- Door de knieën</li> <li>- Op je voorvoeten staan</li> <li>- Tegenstander naar de zijkanten dwingen (ingedraaid staan)</li> </ul>
<p><u>1v1 De dribbel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elke stap de bal raken.</li> <li>- Over de bal kijken.</li> <li>- Bal aan een touwtje houden.</li> <li>- Op tempo dribbelen.</li> <li>- Beide benen gebruiken.</li> </ul>	<p><u>Midden dicht maken</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elkaar bijna aan kunnen raken.</li> <li>- Propje maken</li> <li>- Kortom iedereen komt naar binnen toe.</li> </ul>
<p><u>1v1 Frontaal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moment kiezen van het inzetten van je actie.</li> <li>- Aanleren van passeerbewegingen zoals : Schaar, Overstap, Zidane, C. Ronaldo, Matthews (binnen buiten), Laudrup (sleep-push) etc.</li> <li>- De versnelling nadat je de actie hebt ingezet.</li> </ul>	<p><u>Rugdekking geven</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Midden dicht maken</li> <li>- Gestaffeld achter de medespeler staan.</li> <li>- Juiste houding van het verdedigen hebben.</li> <li>- Doorkantelen en rugdekking geven indien de bal wordt verplaatst naar de zijde van het veld.</li> </ul>
<p><u>1v1 Horizontaal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moment kiezen van het inzetten van je actie.</li> <li>- Aanleren van kap en draai bewegingen zoals: Binnenkant kap, buitenkant kap, onderkant voet, teendraai, Elia, Crujff kap.</li> <li>- De versnelling naar de ruimte nadat je de actie hebt ingezet.</li> </ul>	<p><u>5 seconden regel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iedereen is nuttig.</li> <li>- Iedereen blijft lopen.</li> <li>- Iedereen maakt het midden dicht.</li> <li>- De dichtstbijzijnde man zet direct druk op de bal.</li> </ul>
<p><u>Pass en trap</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buitenste been aannemen</li> <li>- Buitenste been inpassen</li> <li>- Opendegraaid staan</li> <li>- Op je voorvoeten staan</li> <li>- Iets door je knieën zitten.</li> </ul>	

<p><u>De opbouw</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Verdedigers hoog op staan.</li><li>- Keeper moet durven in dribbelen.</li><li>- Touwtjes maken: Aanspelbaar worden.</li><li>- 2v1 creëren.</li></ul>	
<p><u>Ruimtes zoeken</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Touwtjes maken: Aanspelbaar worden en blijven.</li><li>- Over de bal kijken/ kijken waar de ruimte is.</li><li>- Veld groot maken en groot blijven houden.</li><li>- Van kant wisselen indien daar meer de ruimte is.</li></ul>	

## JO11+12 pupillen.

Bij de JO11 pupillen is het vooral aanleren terwijl je bij de JO12 vooral bepaalde aspecten combineert en herhaalt. Zodoende kun je prima oefeningen bedenken met Opbouwen en ruimtes zoeken. Hierbij is een goede passing op het verre been essentieel waarbij je uiteindelijk in de 1v1 komt en die te domineren. Zo zie je dat alle aspecten van het aanvallen aan bod komen.

Verlies je de bal direct 5 seconden regel toepassen. Lukt het dan ga je de ruimtes zoeken. Lukt het niet binnen 5 seconden de bal te heroveren dan maak je het midden dicht, kantel je naar de zijde van de bal en wacht je op een verkeerde inspeelpass of aanname van de tegenstander om vervolgens hetzelfde te doen als hierboven beschreven.

Aanvallen	Verdedigen
<p><u>Snelvoetenwerk</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tussentikken.</li> <li>- Hondje uitlaten.</li> <li>- Afrollen stop.</li> <li>- Trap lopen + Hondje Uitlaten.</li> <li>- Terughalen, tik</li> <li>- Beide benen gebruiken.</li> </ul>	<p><u>Houding van het verdedigen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armen breed</li> <li>- Grote "L" maken (Gestaffeld staan)</li> <li>- Door de knieën</li> <li>- Op je voorvoeten staan</li> <li>- Tegenstander naar de zijanten dwingen (ingedraaid staan)</li> </ul>
<p><u>1v1 De dribbel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elke stap de bal raken.</li> <li>- Over de bal kijken.</li> <li>- Bal aan een touwtje houden.</li> <li>- Op tempo dribbelen.</li> <li>- Beide benen gebruiken.</li> </ul>	<p><u>Midden dicht maken</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elkaar bijna aan kunnen raken.</li> <li>- Propje maken</li> <li>- Kortom iedereen komt naar binnen toe.</li> </ul>
<p><u>1v1 Frontaal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moment kiezen van het inzetten van je actie.</li> <li>- Aanleren van passeerbewegingen zoals : Schaar, Overstap, Zidane, C. Ronaldo, Matthews (binnen buiten), Laudrup (sleep-push) etc.</li> <li>- De versnelling nadat je de actie hebt ingezet.</li> </ul>	<p><u>Rugdekking geven</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Midden dicht maken</li> <li>- Gestaffeld achter de medespeler staan.</li> <li>- Juiste houding van het verdedigen hebben.</li> <li>- Doorkantelen en rugdekking geven indien de bal wordt verplaatst naar de zijde van het veld.</li> </ul>
<p><u>1v1 Horizontaal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moment kiezen van het inzetten van je actie.</li> <li>- Aanleren van kap en draai bewegingen zoals: Binnenkant kap, buitenkant kap,</li> </ul>	<p><u>5 seconden regel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iedereen is nuttig.</li> <li>- Iedereen blijft lopen.</li> <li>- Iedereen maakt het midden dicht.</li> </ul>

<p>onderkant voet, teendraai, Elia, Cruijf kap.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De versnelling naar de ruimte nadat je de actie hebt ingezet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De dichtstbijzijnde man zet direct druk op de bal.</li> </ul>
<p><u>Pass en trap</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buitenste been aannemen</li> <li>- Buitenste been inpassen</li> <li>- Opengedraaid staan</li> <li>- Op je voorvoeten staan</li> <li>- Iets door je knieën zitten.</li> </ul>	<p><u>Kantelen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buitenspelers/flank knijpen naar binnen.</li> <li>- Midden dicht maken</li> <li>- Rugdekking geven</li> <li>- Man los durven laten</li> </ul>
<p><u>De opbouw</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdedigers hoog op staan.</li> <li>- Keeper moet durven in dribbelen</li> <li>- Touwtjes maken: Aanspelbaar worden</li> <li>- 2v1 creëren</li> </ul>	<p><u>Storen helpt tegenpartij/ druk zetten.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agressief kantelen naar de zijde van de bal.</li> <li>- 2v1 in verdedigend opzicht creëren.</li> <li>- Tegenstander naar de zijanten dwingen.</li> <li>- Vanaf daar de 5 seconden regel toepassen.</li> </ul>
<p><u>Ruimtes zoeken</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Touwtjes maken: Aanspelbaar worden en blijven.</li> <li>- Over de bal kijken/ kijken waar de ruimte is.</li> <li>- Veld groot maken en groot blijven houden.</li> <li>- Van kant wisselen indien daar meer de ruimte is.</li> </ul>	
<p><u>Scoren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C. ronaldo schot: Wreeftrap</li> <li>- Messi schot: Geplaatst schot</li> <li>- Ruimte maken voor een hoek</li> </ul>	