

Trainen in coronatijd: voor vragen neem contact op met de Hoofd Opleidingen VIOS B.

Trainen in coronatijd voor de Jo13 t/m de Jo19 met de regel “anderhalve meter afstand”.

- spelers mogen niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training aanwezig zijn.
- spelers nemen eigen bidons / waterflesjes mee. Niet de bidons gezamenlijk gebruiken.
- spelers wassen de handen voor de training als ze van huis gaan.
- de kleedkamers en toiletten zijn open, ook om de handen te kunnen wassen.
- maximaal 1 persoon tegelijk in kleedkamer en toilet.
- maximaal 1 persoon in het ballenhok. Laat de spelers hun eigen bal pakken of breng als trainer de ballen mee in een ballenzak.
- misschien is het handig om na de eerste training de training 5 minuten eerder of later te beginnen of te stoppen om geen topdrukke te krijgen bij het ballenhok.
- laat spelers dezelfde hesjes gebruiken. Laat ze deze op een aparte plek leggen.
- was de hesjes die je hebt gebruikt na elke training uit.
- laat spelers zoveel mogelijk dezelfde ballen gebruiken de gehele training. Bij het pakken van de bal wordt deze namelijk al met de handen aangeraakt.
- gebruik op veld 1, 2 en het trainingsveld **niet** de 16 mtr gebieden. Deze velden zijn namelijk al in onderhoud voor volgend seizoen.
- zorg dat spelers anderhalve meter afstand houden van elkaar als je de spelers gaat toespreken en bij elkaar brengt. Doe dit bijvoorbeeld alleen aan het begin en eind van de training.
- na de training niet blijven hangen, de spelers gaan gelijk naar huis.
- was de handen ook weer na de training
- zie poster vanuit de gemeente.

Oefeningen die prima gedaan kunnen worden *met anderhalve meter afstand*:

- looptraining in de ladders en over de horden
- afronden op doel waarbij de keeper de bal uit het net haalt, niet de spelers
- pass- en trapoefeningen (uiteraard zonder stilstand)
- oefeningen waarbij je de bal moet volleyen, passen etc. waarbij de bal wordt aangegeoid.
- dribbel en drijf vormen
- warming up individueel of met meer ruimte tussen de spelers (liefst met bal)
- estafettes (met bal) individueel
- *partijspel spelen in de vorm van tafelvoetbal. Spelers mogen niet uit een bepaald gebied komen, je voorkomt fysieke duels. Hierbij kun je de oefening heel goed differentiëren.*
(deze vorm van partij spelen is in de bijlage verder omschreven).

Oefeningen of delen van de training die beter even *niet* moeten worden aangeboden met training:

- spelers in rijen achter elkaar laten wachten
- partijspel op de manier voor corona (geen fysieke duels)
- afronden op doel met fysieke duels
- tactische trainingen waarbij spelers in duels komen
- rondo's (waarbij 1 of 2 spelers in het midden staan)
- teambuildingsactiviteiten
- het behandelen van de teamfuncties aanvallen, verdedigen of omschakelen.

Trainen in coronatijd: voor vragen neem contact op met de Hoofd Opleidingen VIOS B.

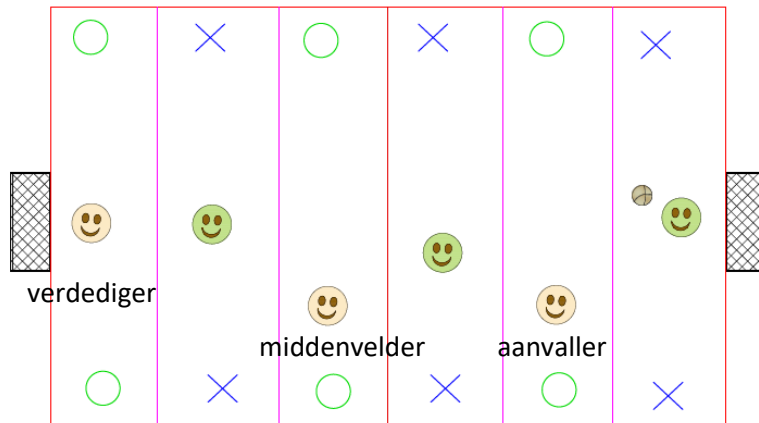
- estafettes in teams
- liever geen oefeningen waarbij de spelers moeten koppen.

Partijvorm TAFELVOETBAL

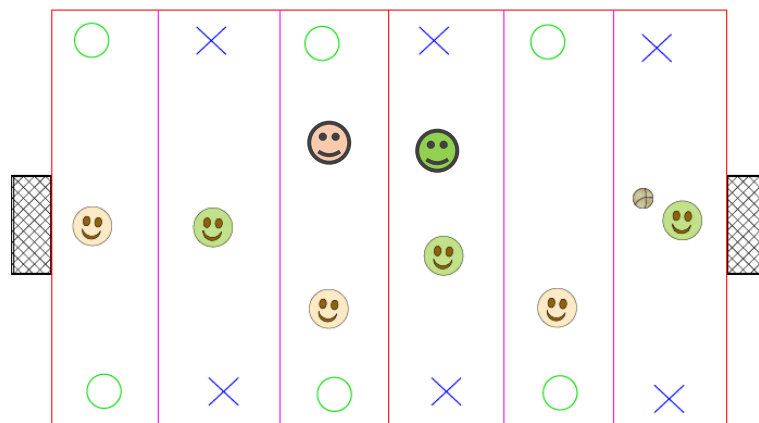
3-3

We spelen voetbal zonder lichamelijk contact. Het voetbalveld is opgedeeld in zes stroken. Elke speler van een team heeft een eigen strook. De speler mag in deze hele strook vrij rondbewegen en de bal spelen met de voeten. De speler mag de bal niet raken terwijl de bal in een andere strook ligt (beschermd balbezit). De stroken zijn met hoedjes en/of pionnen aangegeven. Het team probeert samen te spelen en te scoren op het doel van de tegenstander. Bij een doelpunt schuiven alle spelers een strook op in het eigen team. De verdediger wordt dan middenvelder bij het eigen team etc. De spelers in de doelstroken zijn verdedigers en mogen de bal dus niet met de handen vastpakken.

Het veld is 12 meter tot 18 meter lang, en 8 tot 12 meter breed.

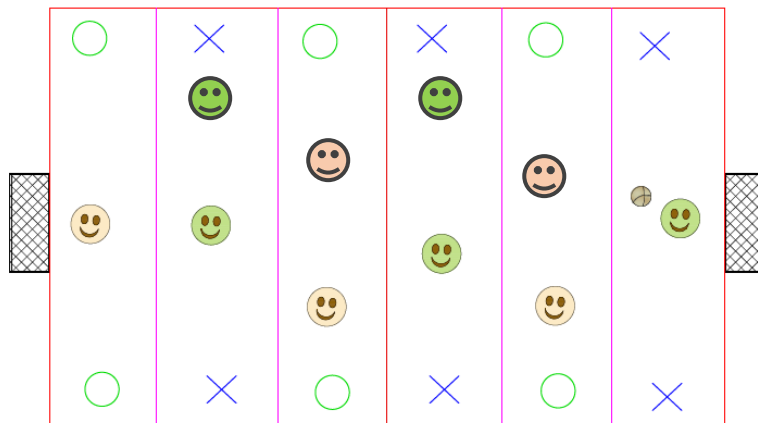


4-4 → beide middenvelders krijgen een speler naast zich (denk aan anderhalve meter afstand) (eventueel pionnen in het midden toevoegen)

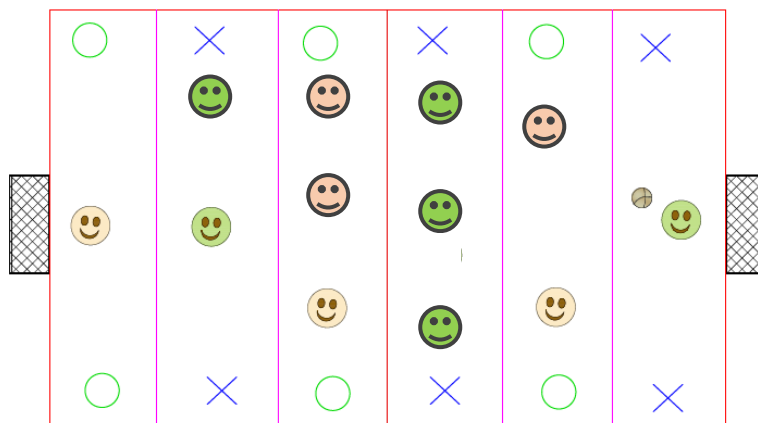


Trainen in coronatijd: voor vragen neem contact op met de Hoofd Opleidingen VIOS B.

5-5 → beide aanvallers krijgen een speler naast zich (denk aan anderhalve meter afstand)



6-6 → beide middenvelders krijgen weer een speler naast zich (denk aan anderhalve meter afstand)



TIPS:

- BIJ ONEVEN AANTALLEN SPELEN MET EEN WISSEL (BIJ EEN DOELPUNT DRAAIEN WE DOOR, DE SPELER IN DE AANVALSSTROOK GAAT WISSELEN. DE WISSEL KOMT IN HET VELD VOOR DE VERDEDIGER.
- GA GEEN 7-7 SPELEN, MAAR ZET HET SPEL DAN TWEE KEER UIT (3-3 EN 4-4)
- GEBRUIK HESJES OM HET SPEL DUIDELIJKER TE MAKEN
- SPELERS KUNNEN DUS ALLEEN IN HUN EIGEN VAK DE BAL ONDERSCHIPPEN
- IN WELKE STROOK DE BAL OVER DE ZIJLIJN GAAT, DEZE PARTIJ HEEFT DAN DE BAL.
- WE SPELEN ZONDER CORNERS (ALLES IS VOOR DE VERDEDIGER)
- DE VERDEDIGER EN DE SPELERS MOGEN DE BAL INDRIBBELEN ALS ZE ALLEEN IN EEN VAK STAAN.
- ALS JE MET TWEE OF DRIE SPELERS IN 1 VAK STAAT, DAN DE BAL VANAF DE ZIJKANT INSPELEN
- BAL OVER DE GROND SPELEN, GAAT DE BAL DOOR DE LUCHT DAN IS DEZE VOOR DE ANDERE PARTIJ.

MOEILIJKER:

- IEDEREEN MAG DE BAL MAX. 2 KEER RAKEN (AANNAME EN OVERSPELEN)
- IEDEREEN BEHALVE DE VERDEDIGER MAG DE BAL MAAR 1X RAKEN.
- ELKE SPELER MAG DE BAL NIET LANGER DAN 3 SECONDEN IN BEZIT HEBBEN.
- DE STROKEN SMALLER OF/EN DUNNER MAKEN

OEFEN MAAR. HET IS EEN HEEL TACTISCHE SPELLETJE WAARBIJ KEUZES, AANNAMES EN CONCENTRATIE BELANGRIJK ZIJN.