

Trainingsschema 8-10 jarigen

	oefening 1	oefening 2	oefening 3	
week 1	dribbelen passen en trappen	1 tegen 1 overtal situaties	2:2 / 3:3 6:6 / 8:8	aanvallen aanvallen
week 2	spelvormen dribbelen	afwerken 1 tegen 1	4:4 / 5:5 2:2 / 3:3	aanvallen aanvallen
week 3	passen en trappen spelvormen	overtal situaties afwerken	6:6 / 8:8 4:4 / 5:5	aanvallen aanvallen
week 4	dribbelen passen en trappen	1 tegen 1 overtal situaties	2:2 / 3:3 6:6 / 8:8	aanvallen aanvallen
week 5	spelvormen dribbelen	afwerken 1 tegen 1	4:4 / 5:5 2:2 / 3:3	aanvallen aanvallen
week 6	passen en trappen spelvormen	overtal situaties afwerken	6:6 / 8:8 4:4 / 5:5	aanvallen aanvallen

	oefening 1	oefening 2	oefening 3	
week 1	dribbelen passen en trappen	1 tegen 1 overtal situaties	2:2 / 3:3 6:6 / 8:8	verdedigen verdedigen
week 2	spelvormen dribbelen	afwerken 1 tegen 1	4:4 / 5:5 2:2 / 3:3	verdedigen verdedigen
week 3	passen en trappen spelvormen	overtal situaties afwerken	6:6 / 8:8 4:4 / 5:5	verdedigen verdedigen
week 4	dribbelen passen en trappen	1 tegen 1 overtal situaties	2:2 / 3:3 6:6 / 8:8	verdedigen verdedigen
week 5	spelvormen dribbelen	afwerken 1 tegen 1	4:4 / 5:5 2:2 / 3:3	verdedigen verdedigen
week 6	passen en trappen spelvormen	overtal situaties afwerken	6:6 / 8:8 4:4 / 5:5	verdedigen verdedigen

	oefening 1	oefening 2	oefening 3	
week 1	dribbelen passen en trappen	1 tegen 1 overtal situaties	2:2 / 3:3 6:6 / 8:8	aanvallen aanvallen
week 2	spelvormen dribbelen	afwerken 1 tegen 1	4:4 / 5:5 2:2 / 3:3	aanvallen aanvallen
week 3	passen en trappen spelvormen	overtal situaties afwerken	6:6 / 8:8 4:4 / 5:5	aanvallen aanvallen
week 4	dribbelen passen en trappen	1 tegen 1 overtal situaties	2:2 / 3:3 6:6 / 8:8	aanvallen aanvallen
week 5	spelvormen dribbelen	afwerken 1 tegen 1	4:4 / 5:5 2:2 / 3:3	aanvallen aanvallen
week 6	passen en trappen spelvormen	overtal situaties afwerken	6:6 / 8:8 4:4 / 5:5	aanvallen aanvallen