



2017

PVC Voetbal Werkboek 1 – Dribbelen & Richtingsveranderingen J010- J011-pupillen



Datum: Juni 2017
Status: Versie 1.0
Auteur: J.M. van Maurik

INHOUDSOPGAVE:

1. Voorwoord.	3
2. Periode 1 – Item 1 : Dribbelen & richtingsveranderingen	4
3. Periode 1 – Opwarming	5
4. Periode 1 – Dribbelspellen	9
5. Periode 1 – Oefenvormen Dribbelen	12
6. Periode 1 – Partijspellen	17
7. Periode 1 – Trainingsplan	20
8. Het trainersevaluatieformulier	22

1. Voorwoord:

PVC heeft de wens om elke leeftijdsgroep te trainen in een aantal zaken die bepalend zijn voor de desbetreffende leeftijdsgroep. In dit geval dus de JO10- en JO11-pupillen. Deze facetten zijn duidelijk beschreven in het Technisch Jeugdplan.

Door middel van dit werkboek willen we werken aan een uniforme manier van opleiden en er voor zorgen dat de juiste oefenstof wordt gebruikt om bepaalde items vanuit het Technisch Jeugdplan te trainen.

Hierbij worden de spelers minder afhankelijk van de individuele trainer die voor de groep staat. Immers worden zij aan de hand van dit werkboek ook opgeleid. Mede door het Technisch Jeugdplan en werkboek worden zij meegenomen in de visie die PVC voor staat.

Bij de O10- en O11-pupillen gaan we er van uit dat de basishandelingen reeds bekend zijn vanuit de eerdere leeftijdsgroep JO8- en JO9-pupillen. We gaan echter deze herhalen maar dan met meer weerstand en meer wedstrijdgericht.

Vriendelijke groet;

Jos van Maurik
Technisch Jeugd Coördinator.

Periode 1 : 'dribbelen en richtingsveranderingen'



Aandachtspunten bij het dribbelen:

- Zorg er voor dat het standbeen schuin achter de bal staat.
- Tenen wijzen schuin naar beneden.
- Knie boven de bal.
- Lichaam iets gebogen.
- Elke pas de bal raken. Bal dus altijd dicht bij het lichaam.
- Of de bal steeds met de wreef (veterdribbel) raken óf om en om binnenkant-buitenkant voet.
- Men moet dit zowel met het rechter als linker been uit kunnen voeren.
- Op de omgeving letten; dus niet alleen maar kijken naar de bal.



Aandachtspunten bij de richtingsveranderingen:

- Zorg er voor dat bij elke richtingsverandering de bal in de nabijheid van het lichaam blijft.
- Wanneer er enige weerstand is van een verdediger dient men het lichaam zoveel mogelijk te gebruiken om de bal af te schermen.
- Geef aan een richtingsverandering een goed vervolg (effectief).
- Geef de speler tijdens de duels de vrijheid om een passeerbeweging te kiezen. Het doel blijft om langs zijn tegenstander te komen (effectief!) en daarbij zij er meer wegen naar Rome...

Aandachtspunten bij de oefeningen:

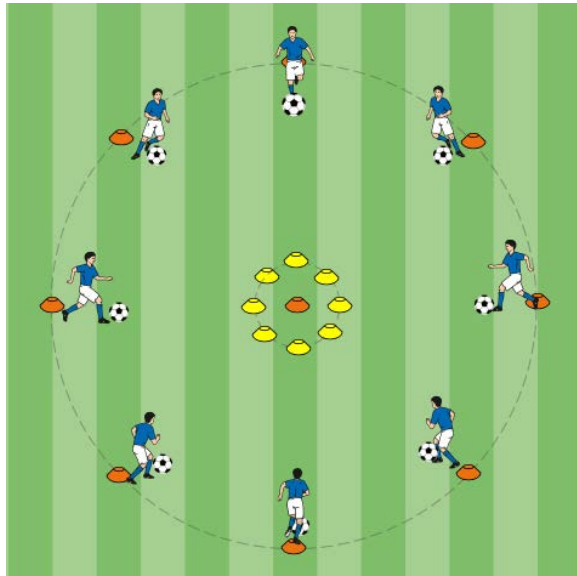
- Zo min mogelijk stilstand. Zorg voor kleine organisaties.
- Laat alle oefeningen, waar mogelijk, met beide benen uitvoeren.
- Probeer de oefening zo snel mogelijk uitdagend maken. Let wel op; dit mag er niet voor zorgen dat men de oefening slordig gaat uitvoeren. Het gaat NIET om de snelheid maar om de uitvoering.
- Geen langdurige oefeningen. Liever korte cyclussen en regelmatig terug laten komen op de trainingen. Natuurlijk kost een oefening de eerste tijd iets meer dan de opvolgende keren (uitleg en voordoen).

Aan de hand van deze bovenstaande aandachtspunten gaan we de trainingen samenstellen. De eerste periode bestaat uit 9 trainingen en een afsluitende training om de doelstelling van deze periode te toetsen.

Natuurlijk maken we een verschil bij de JO10- en JO11-pupillen. Soms niet helemaal terecht daar we bij de JO10-teams ook te maken hebben met spelers die voor het eerst in contact komen met de bal. Zoek daarom ook een oefening uit die past bij de groep. Beginnende spelers eerst zonder weerstand en gevorderde spelers met weerstand.

Beeldmateriaal

dribbelen: <https://www.youtube.com/watch?v=9v2f4m2ddho&feature=youtu.be>
<https://www.youtube.com/watch?v=Rb-fYRPVh-E&feature=youtu.be>



Uitvoering:

Spelers staan voor de pionnen opgesteld en dribbelen met de bal richting de pion. Tussen de twee pionnen voeren zij de diverse technische handelingen uit. Dit zijn dus alleen richtingsveranderingen in tegenovergestelde richting (180 graden) of tussentijdse handelingen.

Per pion maximaal 2 spelers.

Variatie:

- Het terugkappen met de binnenkant van de voet. 4.01
- Het terugkappen met de buitenkant van de voet. 4.02
- Het afrollend kappen. 4.03
- Het maken van een overstap. 4.04
- Met voetzool terughalen en met buitenkant andere voet meenemen. 4.05
- Achter het standbeen langs en weer meenemen. 4.06

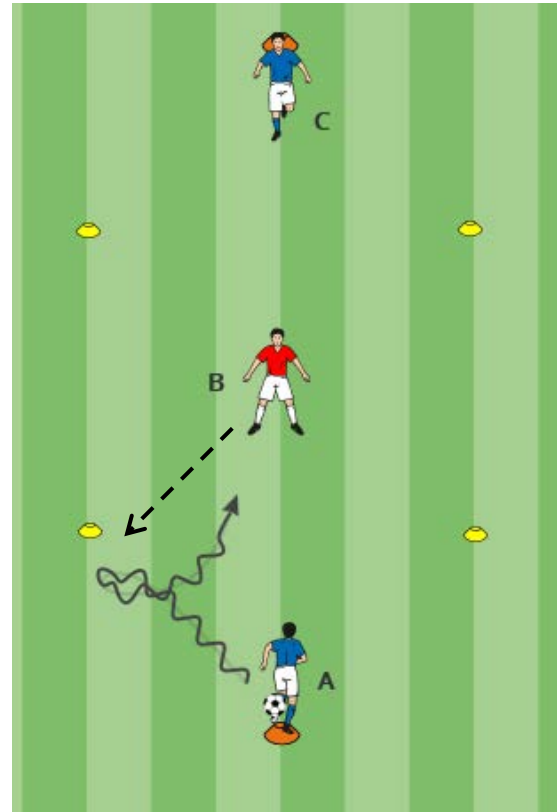
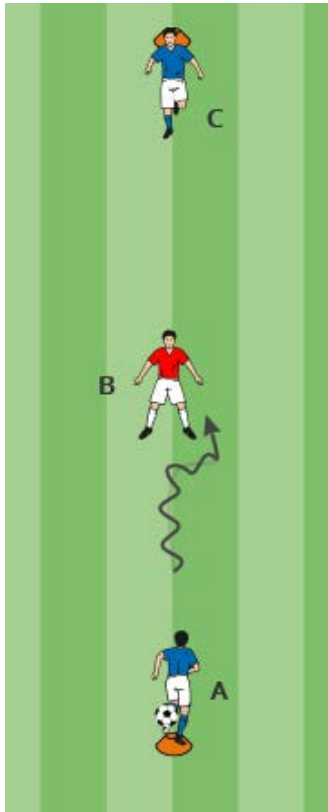
Spelelement:

Welke speler (of 2 spelers) weet het vaakst te keren bij de pion binnen een bepaalde tijd?

Opmerkingen:

- Let altijd op de uitvoering. Doet men het goed? Tempo omhoog!

Periode 1 – Opwarming 2 - schijnbewegingen



Uitvoering:

3 spelers per organisatie (max 5). Speler A dribbelt met de bal richting speler B. Deze geeft druk op de bal (weerstand variabel). Speler A maakt nu de gewenste schijnbeweging en speelt speler B uit. Daarna speelt hij speler C in. Speler B neemt de plaats van speler A in (hoedje aantikken!).

Speler C dribbelt nu op speler A (nieuwe verdediger) uit en speelt weer de andere speler (B) in.

Variatie:

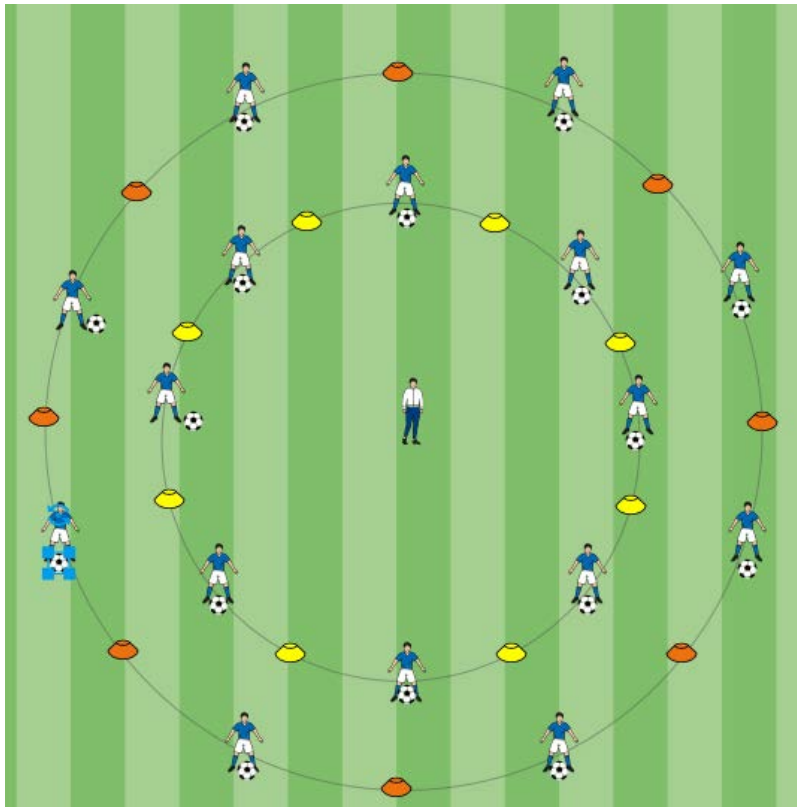
- Schaarbeweging 5.01.
- Uitvalstap 5.03.
- Overstap 5.07.
- Afdraaien met binnen- of buitenkant voet 8.01 (gebruik de gele pionnen).
- De overstap 8.03 (gebruik de gele pionnen).
- De Zidane 8.08 (gebruik de gele pionnen)

Spelelement:

Langzamerhand de snelheid en weerstand verhogen van 20 naar 80%

Opmerking:

- Let altijd op de uitvoering. Doet men het goed? Pas dan mag je passen!



Uitvoering:

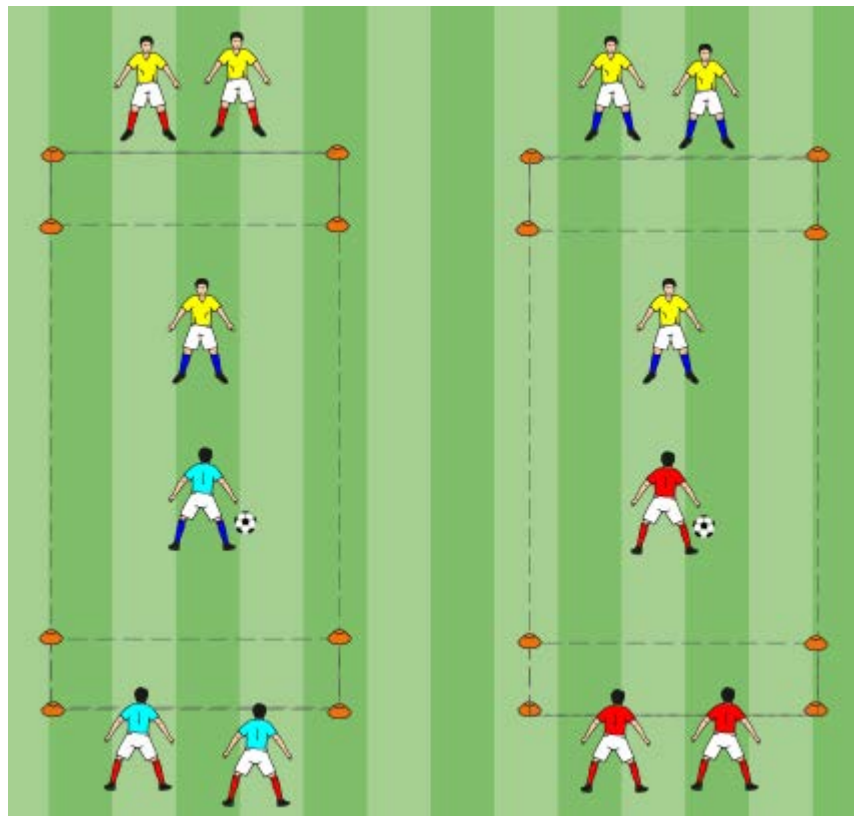
Alle spelers staan om de trainer heen opgesteld. Deze bewegingen vinden na genoeg op 1 positie plaats.
Wanneer het dribbelen goed gaat dan moeten de spelers op teken van de trainer
Uitvoering is belangrijk. De snelheid moet wel toenemen. Altijd controle over de bal.

Variatie:

- Tussentikken binnenkant voet 3.01
- Afrollen van teen tot hak 3.03
- Onderkant voet terughalen op het zelfde been 3.08
- Onderkant voet terughalen op het andere been 3.09
- Van buiten naar binnen afrollen 3.11
- De Zidane als snel voeten werk 3.13
- Overstap en terughalen 3.14
- Afrollen 3.15
- Schuin vooruit tikken 3.16 (Richting tegenoverliggende pion)
- Terughalen en buitenkant voet meenemen 3.18 (Richting tegenoverliggende pion)

Opmerking:

Altijd controle over de bal.



Uitvoering:

De eerste speler van het eerste team dribbelt in het veld en neemt het op tegen de eerste speler van de tegenpartij. Het doel is om in het scoringsvak te dribbelen en daar de bal onder de voet stil te leggen.

De verdediger mag zelf niet in het scoringsvak komen.

Wanneer de bal 3x uit is geweest doordraaien. Bij uitbal over doellijn is de bal altijd voor de ander partij (uitbal).

Variatie:

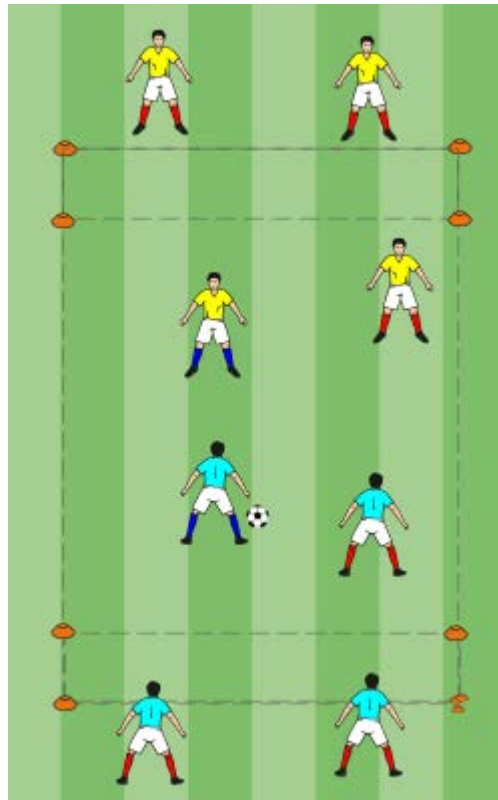
Winnende speler blijft staan (maximaal 3x).

Spelelement:

Welk team scoort de meeste doelpunten?

Opmerking:

Met 8 spelers is 1 organisatie genoeg. Intensieve oefening.



Uitvoering:

De eerste twee spelers van het eerste team dribbelen in het veld en neemt het op tegen de eerste speler van de tegenpartij. Het doel is om in het scoringsvak te dribbelen en daar de bal onder de voet stil te leggen.

De verdedigers mogen zelf niet in het scoringsvak komen.

Wanneer de bal 3x uit is geweest doordraaien. Bij uitbal over doellijn is de bal altijd voor de ander partij (uitbal).

Variatie:

Winnende spelers blijven staan (maximaal 3x).

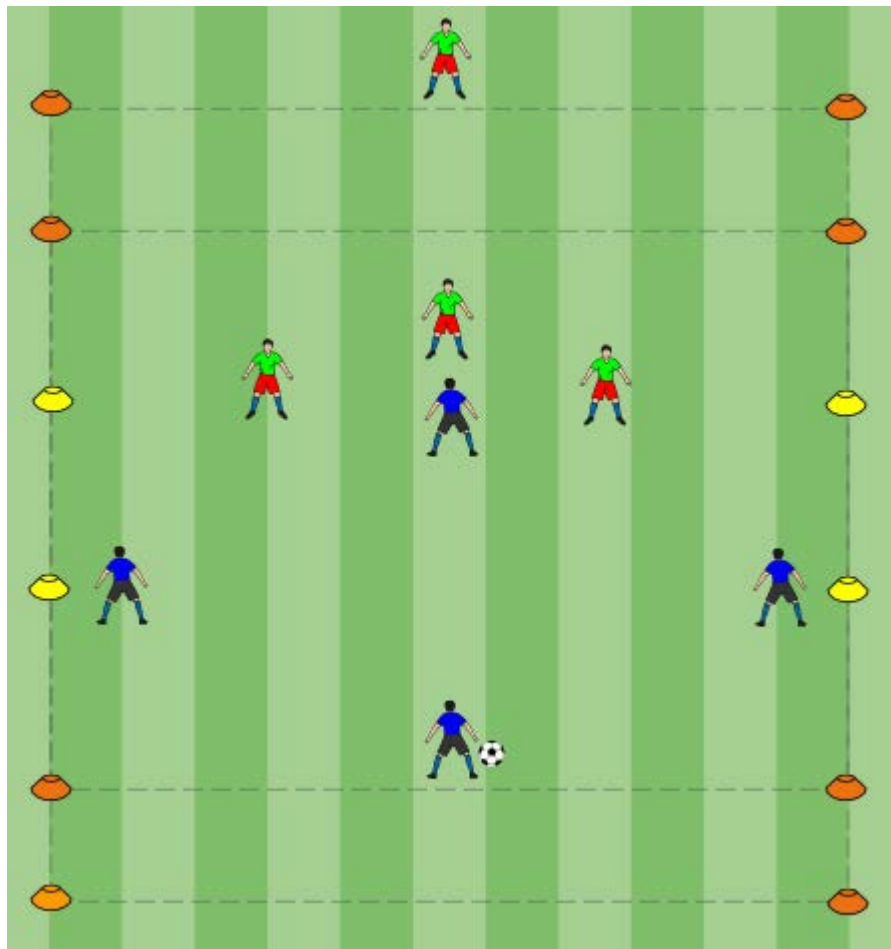
Speler die de bal buiten het veld brengt wisselt gelijk met een speler van het eigen team. Deze dribbelt direct met een nieuwe bal het veld in.

Spelelement:

Welk team scoort de meeste doelpunten?

Opmerking:

Met 8 spelers is 1 organisatie genoeg. Intensieve oefening. Zeker wanneer men direct doordraait bij elke uitbal.



Uitvoering:

Er wordt 4:3 gespeeld en men kan scoren door de bal stil te leggen in het scorevak (voet op de bal). Het team in balbezit speelt met 4 man en het team wat verdedigt met 3 man. Bij bal verlies stapt dus 1 man uit en komt er een nieuwe speler in bij het team wat balbezit krijgt. Deze moet men ook eerst zien aan te spelen in het thuisvak.

De verdedigers mogen zelf niet in het scoringsvak komen.

Wanneer de bal 3x uit is geweest ook wisselen. Bij uitbal over doellijn is de bal altijd voor de ander partij (uitbal).

Variatie:

Scorende team mag ook weer de bal uitnemen en met 4 man spelen.

Speler die de bal buiten het veld brengt stapt uit en de indraaiende speler van het andere team stapt het veld in.

Spelelement:

Welk team scoort de meeste doelpunten?



Uitvoering:

Op teken van de trainer dribbelt de speler met bal richting doel om daar te scoren. De verdediger probeert de bal af te pakken.

Gaat de bal buiten het veld start het volgende 2-tal. Scoort de speler met bal blijft de verdediger staan.

Krijgt de verdediger de bal in bezit dan moet hij zien te scoren door een lijndribbel in het laatste vak (voet op de bal!). Nu mag de aanvaller blijven staan.

Variatie:

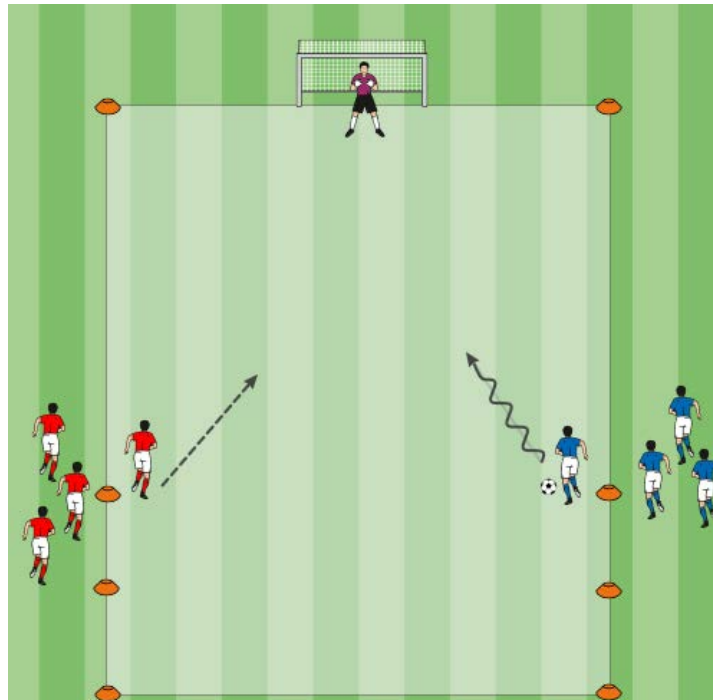
- Afstand tussen aanvaller/verdediger vergroten/verkleinen.
- Speler krijgt bal toegespeeld van trainer zodat hij hem ook moet controleren/meenemen (ander trainingsaspect).

Spelelement:

Welk team krijgt het meeste punten?

Opmerking:

Oefening is uit te bouwen door aan de andere zijde ook een keeper met doel op te stellen maar aangezien dribbelen hier het trainingsaspect is gekozen voor lijndribbel. Natuurlijk kan, bij gebrek aan keeper, het doel vervangen worden voor een lijndribbel.



Uitvoering:

Op teken van de trainer dribbelt de speler met bal richting doel om daar te scoren. Ook de verdediger start om de bal af te pakken.

Gaat de bal buiten het veld start het volgende 2-tal. Scoort de speler met bal blijft de verdediger staan.

Krijgt de verdediger de bal in bezit dan moet hij zien te scoren door een lijndribbel in het laatste vak (voet op de bal!). Nu mag de aanvaller blijven staan.

Variatie:

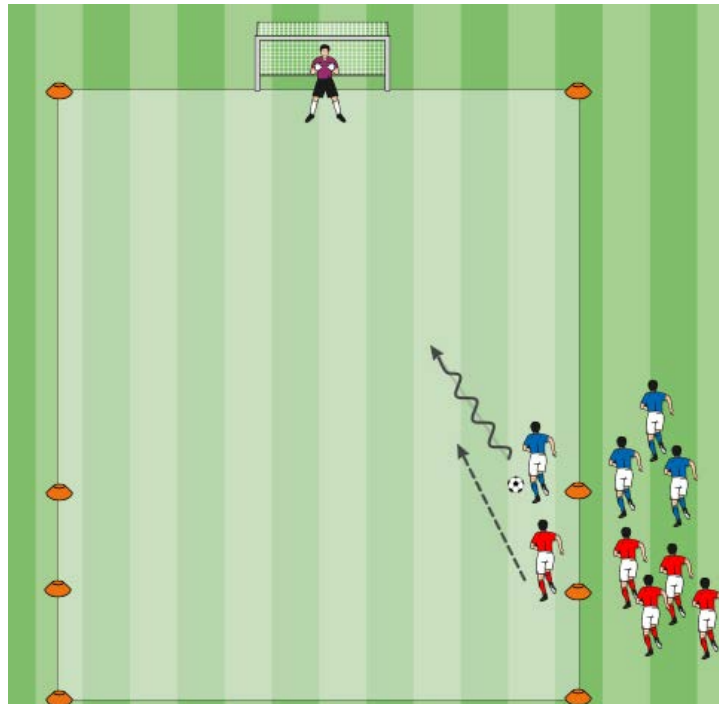
- Als de spelers te snel gaan schieten (om duel te vermijden) een schietlijn instellen door middel van twee pionnen.
- Afstand tussen aanvaller/verdediger vergroten/verkleinen.
- Speler krijgt bal toegespeeld van trainer zodat hij hem ook moet controleren/meenemen (ander trainingsaspect).

Spelelement:

Welk team krijgt het meeste punten?

Opmerking:

Oefening is uit te bouwen door aan de andere zijde ook een keeper met doel op te stellen maar aangezien dribbelen hier het trainingsaspect is gekozen voor lijndribbel. Natuurlijk kan, bij gebrek aan keeper, het doel vervangen worden voor een lijndribbel.



Uitvoering:

Op teken van de trainer dribbelt de speler met bal richting doel om daar te scoren. Ook de verdediger start om de bal af te pakken.

Gaat de bal buiten het veld start het volgende 2-tal. Scoort de speler met bal blijft de verdediger staan.

Krijgt de verdediger de bal in bezit dan moet hij zien te scoren door een lijndribbel in het laatste vak (voet op de bal!). Nu mag de aanvaller blijven staan.

Variatie:

- Als de spelers te snel gaan schieten (om duel te vermijden) een schietlijn instellen door middel van twee pionnen.
- Afstand tussen aanvaller/verdediger vergroten/verkleinen.
- Speler krijgt bal toegespeeld van trainer zodat hij hem ook moet controleren/meenemen (ander trainingsaspect).

Spelelement:

Welk team krijgt het meeste punten?

Opmerking:

Oefening is uit te bouwen door aan de andere zijde ook een keeper met doel op te stellen maar aangezien dribbelen hier het trainingsaspect is gekozen voor lijndribbel. Natuurlijk kan, bij gebrek aan keeper, het doel vervangen worden voor een lijndribbel.



Uitvoering:

Drie spelers proberen in een afgebakend veld de bal in bezit te houden. De verdediger moet proberen dit te voorkomen door de bal af te pakken en te controleren onder de voet.

Variatie:

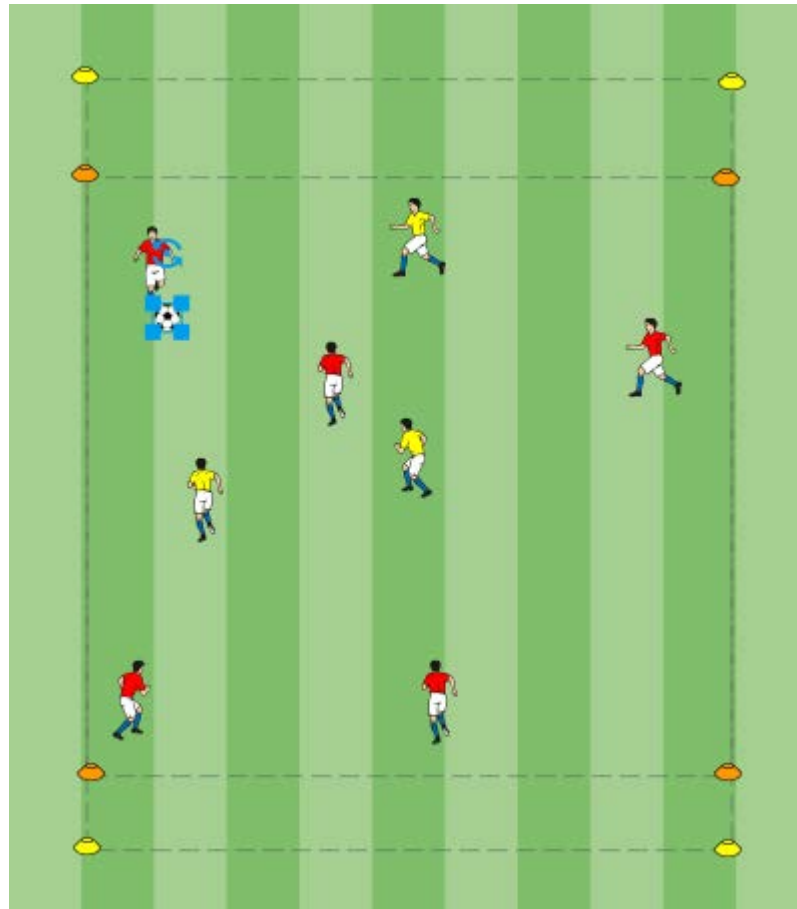
- Veld groter – makkelijker voor het drietal – moeilijker voor verdediger.
- Veld kleiner – moeilijker voor het drietal – makkelijker voor verdediger.
- De verdediger moet de bal in één van de twee vakken zien te controleren.

Spelelement:

Wanneer het drietal lukt om 10 x (variabel) de bal rond te spelen verdient men een punt. Als de verdediger de bal weet te controleren verdient hij ook een punt. Als een van de partijen 3 punten heeft verdient de verdediger wisselen.

Opmerking:

Ook bij 3 uitballen wisselen van verdediger.



Uitvoering:

Vijf spelers proberen in een afgebakend veld de bal in bezit te houden. De drie verdedigers moet proberen dit te voorkomen door de bal af te pakken en te controleren onder de voet.

Variatie:

- Veld groter – makkelijker voor het vijftal – moeilijker voor verdedigers.
- Veld kleiner – moeilijker voor het vijftal – makkelijker voor verdedigers.
- De verdediger moet de bal in één van de twee vakken zien te controleren.

Spelelement:

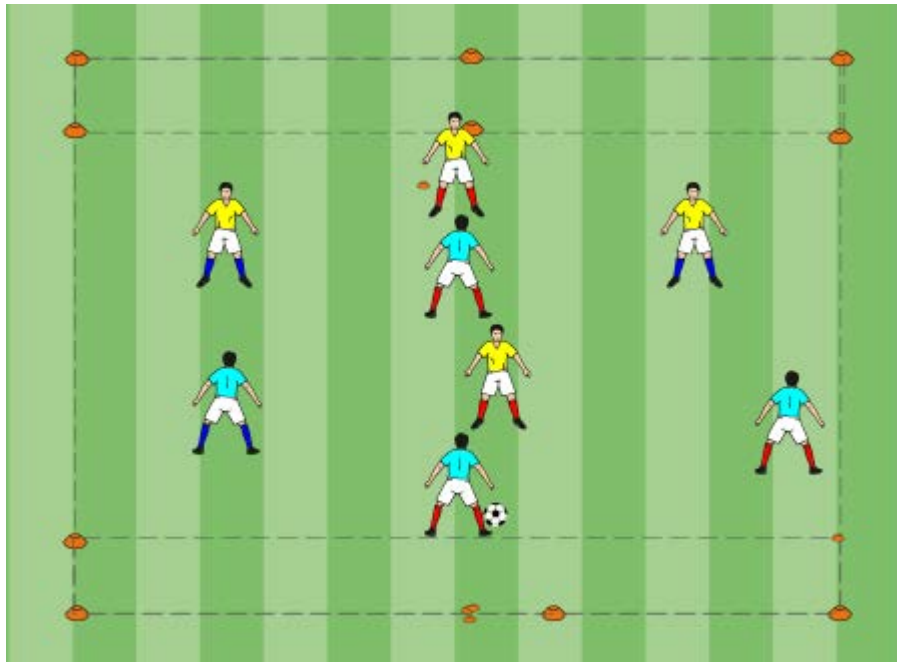
Wanneer het vijftal lukt om 10 x (variabel) de bal rond te spelen verdient men een punt. Als een van de verdedigers de bal weet te controleren verdient hij ook een punt.

Als een van de partijen 3 punten heeft wisselen.

Opmerking:

Ook bij 3 uitballen wisselen van verdedigers.

Periode 1 – Partijspel FP1A



Uitvoering:

Het doel is om in het scoringsvak te dribbelen en daar de bal onder de voet stil te leggen.

De verdedigers mogen zelf niet in het scoringsvak komen.

Bij elke uitbal mag het ander team de bal uitnemen door middel van de bal in het speelveld te schieten of te dribbelen.

Variatie:

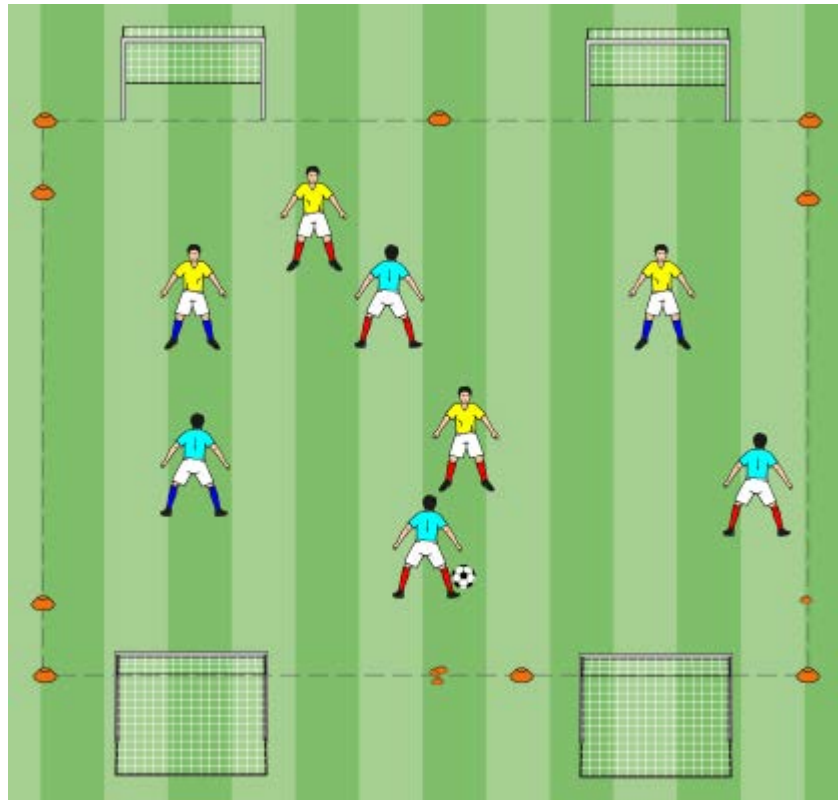
Wanneer er wisselers zijn deze in laten draaien bij elke uitbal en/of doelpunt.

Spelelement:

Welk team scoort de meeste doelpunten?

Opmerking:

Coachmomenten zijn de dribbels.



Uitvoering:

Het doel is om te scoren in een van de doeltjes van de tegenstander.

Bij elke uitbal mag het ander team de bal uitnemen door middel van de bal in het speelveld te schieten of te dribbelen.

Variatie:

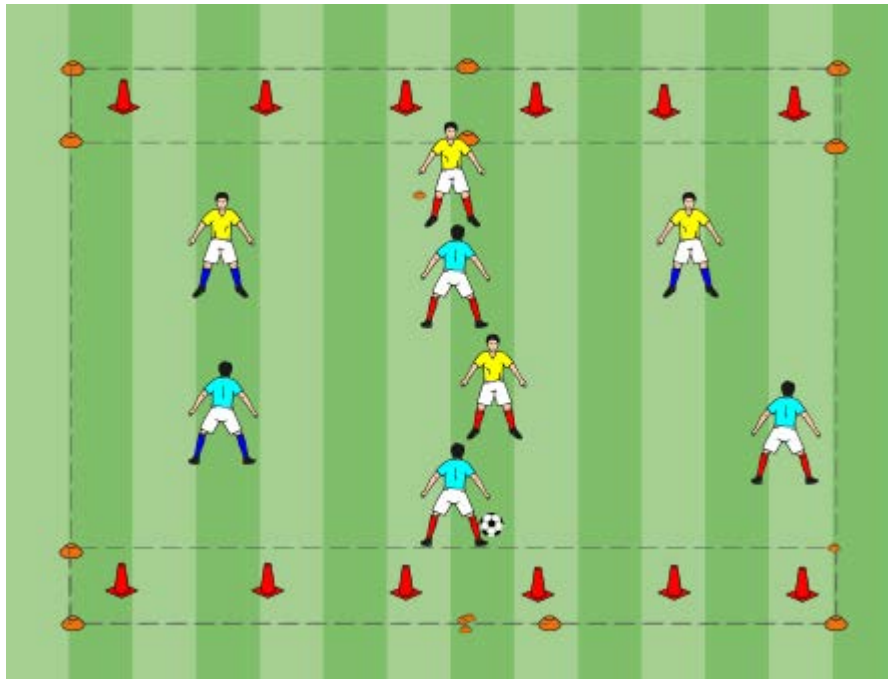
Wanneer er wisselers zijn deze in laten draaien bij elke uitbal en/of doelpunt.

Spelelement:

Welk team scoort de meeste doelpunten?

Opmerking:

Coachmomenten zijn de dribbels.



Uitvoering:

Het doel is om alle pionnen van de tegenstander om te hebben. Dit kan door met de bal in het scorevlak te dribbelen en de pion om te gooien met de bal. Maar er kan ook vanuit het veld gericht geschoten worden om de pion om te schieten.

De verdedigers mogen zelf niet in het scoringsvak komen.

Bij elke uitbal mag het ander team de bal uitnemen door middel van de bal in het speelveld te schieten of te dribbelen.

Variatie:

Wanneer er wisselers zijn deze in laten draaien bij elke uitbal en/of doelpunt. Elke omgeschoten pion om laten liggen. Alleen de om gedribbelde pionnen weer overeind zetten. Zo kan men meer punten verdienen.

Spelelement:

Welk team scoort de meeste doelpunten? Elke pion die om gedribbeld wordt is 2 punten (dribbelen is immers doelstelling). Elke pion die omgeschoten wordt is 1 punt.

Opmerking:

Coachmomenten zijn de dribbels.

Periode 1 – Het Trainingsplan.



Om tot een uniforme manier van opleiden te komen hebben we bij de O8 en O9 een programma vastgelegd. Op deze manier krijgen alle spelers de zelfde (basis)oefeningen om zo bij de O10 en O11 de volgende stap te kunnen maken.

Deze oefenstof is vastgelegd in een planning en van iedere trainer wordt verwacht dat hij zich aan deze planning houdt. Het is gebaseerd op een vast item en heeft een behoorlijke mate van herhaling om zo de spelers kundig te maken in die vaste items.

Alle oefeningen zijn terug te vinden in dit document en enige aanvulling is te vinden op onze website:

<http://trainingsplan.webklik.nl/page/homepage>

We werken volgens diverse trainingsmodellen. De uiteindelijk keuze is mede afhankelijk van het aantal beschikbare trainers. We maken per training een keuze uit de drie volgende modellen:

1. Het circuittrainingsmodel. Elke trainer staat bij een oefening terwijl de groepen doordraaien.



Op deze manier hoeft elke trainer maximaal 2 oefeningen voor te bereiden.

2. Het team model. Er staan een aantal oefeningen opgesteld en de trainer draait door met de hele groep.

3. Gemengde training. Er worden groepen gevormd die bestaan uit spelers van alle teams óf iedereen doet gelijktijdig mee met één trainingsonderdeel. Dit hoeft niet gedurende de gehele training te zijn.

De trainingen worden wekelijks opgesteld door de Technisch Jeugd Coördinator. Hij benoemt voor die training de 'hoofdtrainer' van die dag en welke trainers welke onderdelen gaan uitvoeren. Op deze manier kan iedereen zich voorbereiden op de oefenstof die gegeven dient te worden. Mocht de trainer een keer verhinderd zijn zorgt hij er voor dat de training in bezit komt van zijn plaatsvervanger.

Het doel van dit plan is dat zowel de spelers als trainers zich ontwikkelen. De training moet uiteindelijk bestaan uit een stukje individuele techniektraining wat afgesloten wordt met een partijspel. Dat laatste blijft voor de spelers toch vaak het leukste dus dat moet ook de basis worden.

Om ook de trainers zelf te blijven prikkelen zijn er ook vrije trainingen in de planning opgenomen. De trainer mag dan zelf zijn oefenstof kiezen maar wel aan de hand van het gekozen trainingsitem! Deze wordt dan wel eerst doorgenomen met de Technisch Jeugd Coördinator. Ook dit stukje moet gezien worden als een onderdeel van 'train de trainer' cursus.

Trainingsplan PVC JO10-pupillen - periode 1

In dit overzicht is te vinden wat voor training we op welke dag doen en welke onderdelen aan bod komen. De trainingen zelf worden door de Technisch Jeugd Coördinator opgesteld en toegezonden.

	Datum	Soort	Opw 1 - techniekcirkel	Opw 2 - schijnbeweging	Opw 3 - voetenwerk	1:1 lijndribbel E03.5	2:2 lijndribbel E03.4	4:3 lijndribbel E03.1	Positiespel 3:1 E01.7	1:1 frontaal E03.7	1:1 zijwaarts E03.8	1:1 van achteren E03.9	4:4 lijn voetbal EP3	4:4 kleine doeltjes EP2	4:4 grote doelen EP4
1	06-09	Vrije teamtraining	De trainer is vrij om zijn oefeningen te kiezen. Let wel op trainingsitem dribbelen!												
2	13-09	Gemengde training	x	x		x			x	x			x		
3	20-09	Circuittraining		x	x		x		x		x			x	
4	27-09	Teamtraining	x		x			x	x			x			x
5	04-10	Gemengde training	x	x		x			x	x			x		
6	11-10	Circuittraining		x	x		x		x		x			x	
7	18-10	Vrije teamtraining	De trainer is vrij om zijn oefeningen te kiezen. Let wel op trainingsitem dribbelen!												
8	25-10	Gemengde training	x		x			x	x			x			x
9	1-11	4 tegen 4											x	x	x
TOTALE HERHALING			4	4	4	2	2	2	6	2	2	2	2	2	2

De eerste training is vrij. Mede om kennis te maken met elkaar en eigen trainer. Daarna volgen een aantal oefeningen die regelmatig herhaald worden; de herkenning wordt hierbij groter en daardoor wordt de tijd iets korter en kan een zesde oefening toegevoegd worden. Uitdaging hierbij is het om het uitdagend en intensief te maken/houden.

Alle oefeningen zijn uitgebreid terug te vinden op <http://trainingsplan.webklik.nl>

Trainingsplan PVC JO11-pupillen - periode 1

In dit overzicht is te vinden wat voor training we op welke dag doen en welke onderdelen aan bod komen. De trainingen zelf worden door de Technisch Jeugd Coördinator opgesteld en toegezonden.

	Datum	Soort	Opw 1 - techniekcirkel	Opw 2 - schijnbeweging	Opw 3 - voetenwerk	1:1 lijndribbel E03.5	2:2 lijndribbel E03.4	4:3 lijndribbel E03.1	Positiespel 5:3 E01.4	1:1 frontaal E03.7	1:1 zijwaarts E03.8	1:1 van achteren E03.9	4:4 lijn voetbal EP3	4:4 kleine doeltjes EP2	4:4 grote doelen EP4
1	06-09	Vrije teamtraining	De trainer is vrij om zijn oefeningen te kiezen. Let wel op trainingsitem dribbelen!												
2	13-09	Gemengde training	X			X			X	X			X	X	
3	20-09	Circuittraining		X			X		X		X			X	X
4	27-09	Teamtraining			X			X	X			X	X		X
5	04-10	Gemengde training	X			X			X	X			X	X	
6	11-10	Circuittraining		X			X		X		X			X	X
7	18-10	Vrije teamtraining	De trainer is vrij om zijn oefeningen te kiezen. Let wel op trainingsitem dribbelen!												
8	25-10	Gemengde training			X			X	X			X	X		X
9	1-11	4 tegen 4													
TOTALE HERHALING			2	2	2	2	2	2	6	2	2	2	4	4	4

De eerste training is vrij. Mede om kennis te maken met elkaar en eigen trainer. Daarna volgen een aantal oefeningen die regelmatig herhaald worden; de herkenning wordt hierbij groter en daardoor wordt de tijd iets korter en kan een zesde oefening toegevoegd worden. Uitdaging hierbij is het om het uitdagend en intensief te maken/houden.

Alle oefeningen zijn uitgebreid terug te vinden op <http://trainingsplan.webklik.nl>

Periode 1 – Waarneming van de trainer.

Al deze plannen hebben doel om het niveau van de spelers te verhogen. Voor de een zal deze hoger liggen als de anderen maar dat is niet erg. Iedere speler krijgt in ieder geval de kans om zich te ontwikkelen tot zijn eigen niveau.

Dat verwachten we eigenlijk ook van onze trainer(s). Door hen in het hele verhaal mee te nemen ontstaat er eigenlijk ook een eigen manier van opleiding maar ook veel meer inzicht op datgene wat wij belangrijk vinden bij een trainer.

Zo moet ook het formulier gezien worden wat we hebben samengesteld om naar de trainer te kijken, maar misschien nog veel belangrijker, hoe een trainer naar zichzelf moet kijken.

Het is de bedoeling dat de Technische Commissie regelmatig aanwezig is om ook een 'kritische blik' naar de trainer te kijken. Niets is handiger als men dan ook weet wat er verwacht wordt; en daarom is dit formulier toegevoegd. Het is de basis om een stukje ontwikkeling van de trainer te bewerkstelligen.

De basis is dan ook het formulier vanuit de pupillencursus. Wij als PVC hebben het iets meer afgestemd op datgene wat wij belangrijk vinden van een trainer. Dit is overigens ook terug te vinden in het Technisch Jeugdplan O8-, O9-pupillen.



Trainer waarneming formulier

Naam		
Datum		
	TRAINING	Opmerking
1	Zet de organisatie uit. <i>Draagt zorg voor een snelle wisseling tussen de onderdelen.</i>	
2	Roept de kinderen bij elkaar. <i>Even een kort praatje om de aandacht naar de training te trekken.</i> <i>Laat daarbij ook de kinderen aan het woord en geef hen de aandacht</i>	
3	Legt vervolgens de oefening uit (en eventueel de spelregels). <i>Maak het niet te lang! Denk aan het concentratievermogen van de kinderen</i> Laat het voorbeeld zien. <i>Wanneer men het zelf niet kan; wijs een speler aan die het wel goed kan.</i>	
4	Positieve motivatie. <i>Breng enthousiasme en stimuleer de spelers.</i>	
5	Aanwijzingen. <i>Geef aanwijzingen gericht op de doelstelling dribbelen</i> <i>Legt het spel even stil wanneer het niet goed gaat en legt het nogmaals uit</i> <i>Spreekt daarbij de taal van de kinderen.</i>	
6	Aanpassingen. <i>Doet een aanpassing aan de organisatie of trainingsvorm wanneer de situatie daar om vraagt.</i>	
7	Tijdsduur oefeningen. <i>Hou de oefeningen leuk en uitdagend. Ze mogen niet te lang duren dat ze zich gaan vervelen.</i>	
8	Afsluiting na de training. <i>Laat de spelers het trainingsmateriaal verzamelen</i> <i>Telt samen de ballen met de spelers en legt ook uit waarom</i> <i>Vraagt aan de spelers wat zij hebben geleerd en wat ze er van vonden.</i> <i>Geeft het sein dat ze naar de ouders kunnen.</i>	