

## **2<sup>e</sup> Jaar SPORT EN SPEL RKSU NUENEN.**

Zaterdagochtend. Seizoen 2010-2011

### **Aanvang 10.00 uur; Kleedkamer 1-2**

Kleedkamer 1:        Barcelona            - Arsenal  
Kleedkamer 2:        AC Milan                - Chelsea

Iedere voetballer kleedt zichzelf in kleedkamer 1 of 2 aan. Stop al je kleding in je eigen sporttas en zet deze onder de bank. Er ligt een tenue voor iedere speler klaar in de eigen teamtas. Na afloop van de training worden de geleende tenues netjes achter gelaten in de eigen teamtas. Zorg ervoor dat de veters goed gestrikt zijn en dat uw kind voorafgaand aan te training naar de wc is geweest. Elke speler dient scheenbeschermers te dragen. Beneden de 7 graden is een trainingspak verplicht.

### **Training; 10.15 uur**

Op het hoofdveld heeft ieder team een kwart van het hoofdveld tot zijn beschikking.

De trainers hebben ieder 2 goals geïnstalleerd op hun eigen veld en zijn verantwoordelijk voor de ballen, hesjes en de benodigde pionnen.

### **Warming-up; 10.15 – 10.25 uur**

Elk team begint de eerste 5 minuten van de training met een evaluatie van de week.

Huiswerk?...Welk kind heeft er thuis op de oefeningen van vorige week getraind? En zo ja welke oefeningen, maar ook een namenrondje. Als iedereen elkaar bij naam weet te benoemen kan men bij elkaar de bal ook gaan opvragen.

Daarna start de warming-up. Waarbij elk kind met een bal vrij warm kan draaien. De kinderen mogen gedurende de training niet op de bal gaan rusten.

### **Balvaardigheidsoefeningen; 10.25 – 11.00 uur**

Ieder kind zoveel mogelijk met 1 bal oefenen op balvaardigheden.

Zowel links als rechts oefenen staat hierbij centraal.

Balcoördinatie; Bijv: Gooi de bal in de lucht en probeer deze weer op te vangen...

Gedurende het jaar zullen er meerdere voetbalthema's worden behandeld. Zodat op het einde van het seizoen de belangrijkste oefeningen voor deze leeftijdscategorie zijn behandeld.

### **Pauze; 11.00 – 11:05 uur**

Kinderen kunnen bijkomen van de 1<sup>e</sup> helft van de training. Er wordt tijd gemaakt om te drinken. Voor deze pauze gelieve zelf water mee te nemen, geen snoep, koek of fris!

### **Kleine partij; 11:05 – 11:15 uur**

Kleine partijtjes of spelvormen 2 tegen 2 of 1 tegen 1 slechts 2x 5 min. Met kleine veldjes en kleine goaltjes.

### **Partij 5 tegen 5 ; 11:15 – 11.30 uur**

Partij 5 tegen 5 tegen ander team, volgens speelschema.

<http://www.rksvnuenen.nl/site/subcontent&subpage=97>

Regels:

- Corners indribbelen
- Ingooien is indribbelen
- Geen keeper in het veld.

Iedere wedstrijd wordt geleid door 1 Scheidsrechter. Alle overige trainers bevinden zich buiten het speelveld, maar fungeren als team-lijnrechter. Na afloop bedanken de kinderen de scheidsrechter en de tegenstander.

### **Einde Training; 11.30 uur. – Kleedkamer 1 of 2.**

Voetbalschoenen buiten afborstelen alvorens de kleedkamers in te gaan.

Omkleden in de kleedkamer, even lekker uitzweten en nakletsen over de training. Eigen team tenue in eigen teamtas weer terug stoppen.

Trainers zijn verantwoordelijk voor het opruimen van de vuile was.

Er staat een grote kan met Ranja klaar in de kantine voor alle kinderen!

Als ouder lever je een zeer goede bedrage om na een training mee te helpen bij het weghalen van de goaltjes!

## **Doel Sport en Spel.**

### **Wat is voetbal?**

Discipline; luisteren naar de trainer.

Regels; afstand houden, niet op de bal zitten

Teamsport; samen een fijne training beleven

Tijd; op tijd aanwezig zijn.

Leren; elke oefening perfect willen beheersen

Lol; samen lachen is samen winnen.

### **Afmelden.**

Is uw zoon of dochter ziek of afwezig om een andere reden? Graag voor vrijdagavond 21.00 uur afmelden op het telefoon nummer van de hoofdcoach van elk team. Zie spelers en trainingslijst. Deze wordt u na de tweede training uitgereikt.

### **Speelschema Wedstrijdjes.**

Elke week spelen de teams op het einde van de training een wedstrijdje van 5 tegen 5 met 2 grote goals, 15 minuten tegen elkaar. Veld is 20 meter bij 20 meter. Volgens een wedstrijdsschema.

### **Afgelasting.**

Voor zaterdagochtend 8.30 uur staat een eventuele afgelasting op de website van RKSv Nuenen.

### **Sint en Piet.**

In December vieren we de verjaardag van Sinterklaas op ons eigen sportpark in de kantine. Uw trainer zal u op tijd informeren zodra het tijdstip bekend is dat Sinterklaas aan ons een bezoek zal afleggen. Deze middag is erg gezellig. Het is voor uw kind leuk om zo ook eens buiten het voetbal zijn voetbalvriendjes te zien.

### **Zaalvoetbal.**

In de winterstop periode gaan de kinderen iedere week op zaterdagochtend in de zaal voetballen. Ook hier dienen de kinderen een kwartier voor aanvang aanwezig te zijn. Elk team zal 2 x 20 minuten spelen. 4 tegen 4. De speeltijden zullen iedere week variabel zijn. Speeltijden liggen tussen 12.00 u tot maximaal 16.00 uur. De speeltijden worden bekend gemaakt op <http://www.rksvnuenen.nl/site/sportenspel> . Hiervoor dienen de kinderen zaalvoetbalschoenen te hebben, die voorzien zijn van een speciale zool. Het dragen van scheenbeschermers is ook verplicht.

**Tenue.**

Er ligt een tenue voor iedere speler klaar in de kleedkamer in de eigen teamtas. Het officiële Groen-Wit Nuenen tenue is hierdoor niet verplicht tijdens de Sport en Spel periode, wel voetbalschoenen en scheenbeschermers.

**Uw gedrag tijdens de training.**

De trainers zijn gedurende de gehele training verantwoordelijk voor ieder kind in zijn team. Probeer hier uw kind op te wijzen dat deze tijdens de training dan ook alleen maar gericht is op wat zich in het veld afspeelt in plaats van daarbuiten. Uiteraard mag u als ouder uw eigen kind aanmoedigen, maar laat alleen sportiviteit uit uw stem blijken. Aanmoedigen mag, choachen niet.

**Commissie Sport en Spel.**

<http://www.rksvnuenen.nl/site/sportenspel>