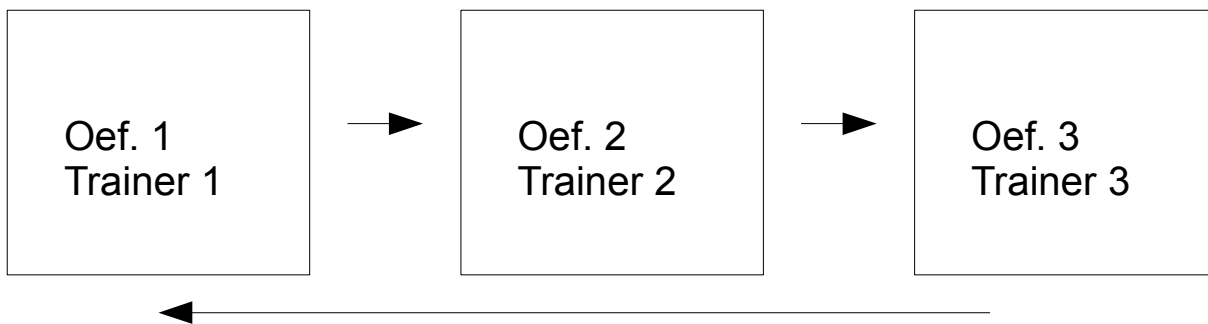


## Circuitmodel.



-in onderstaand voorbeeld wordt uitgegaan van 2 teams van 8 spelers die samen trainen: De groep wordt verdeeld in 3 groepjes van 5 of 6 spelers. Er kan gekozen worden om alle drie groepjes te laten bestaan uit spelers van beide teams of twee groepen 'ongemengd' en één 'menggroepje'.

-in het voorbeeld zijn er 3 trainers/leiders aanwezig.

-het handigst is als de drie veldjes voorafgaand aan de training al zijn uitgezet.

-De training van 1 uur kan er als volgt uit zien:

0 – 10 min. Warming up spel. Dit kan per team uitgevoerd worden.

10 – 40 min. Circuit. Nu wordt er in drie groepjes gewerkt. Om de 10 minuten wordt er doorgedraaid.

40 – 60 min. Partij. Op twee veldjes wordt 4 tegen 4 of 3 tegen 3 gespeeld.

Eventueel na 10 minuten winnaars tegen winnaars / verliezers tegen verliezers laten spelen.

### Afmetingen veldjes bij partijen:

-Veldjes ongeveer 30 meter lang en 20 meter breed.

-Doeltjes ongeveer 3 meter breed.

-Om te voorkomen dat er veel van afstand geschoten wordt, en te weinig wordt samen gespeeld en gedribbeld, kan er gespeeld worden met 'scoorvakken'. Alleen binnen het scoorvak telt een doelpunt. Het scoorvak zit op ongeveer 5 meter vanaf de achterlijn.

-In plaats van scoorvakken kan er ook afgesproken worden dat een doelpunt alleen geldig is als alle spelers zich op de helft van de tegenstander bevinden.

-Er wordt gespeeld zonder keeper.

-spelers zelf de 'opstelling' laten bepalen, bijvoorbeeld 'ruitvorm': één speler achter, één links midden, één rechts midden en één voor.

