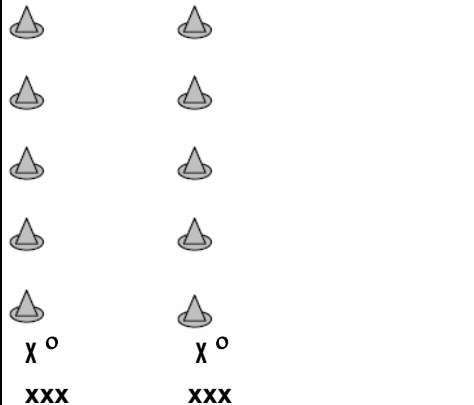










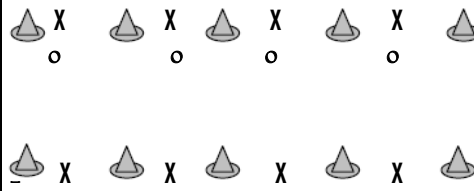










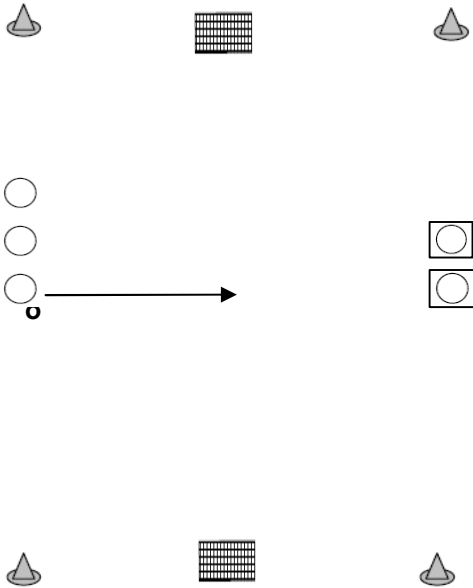
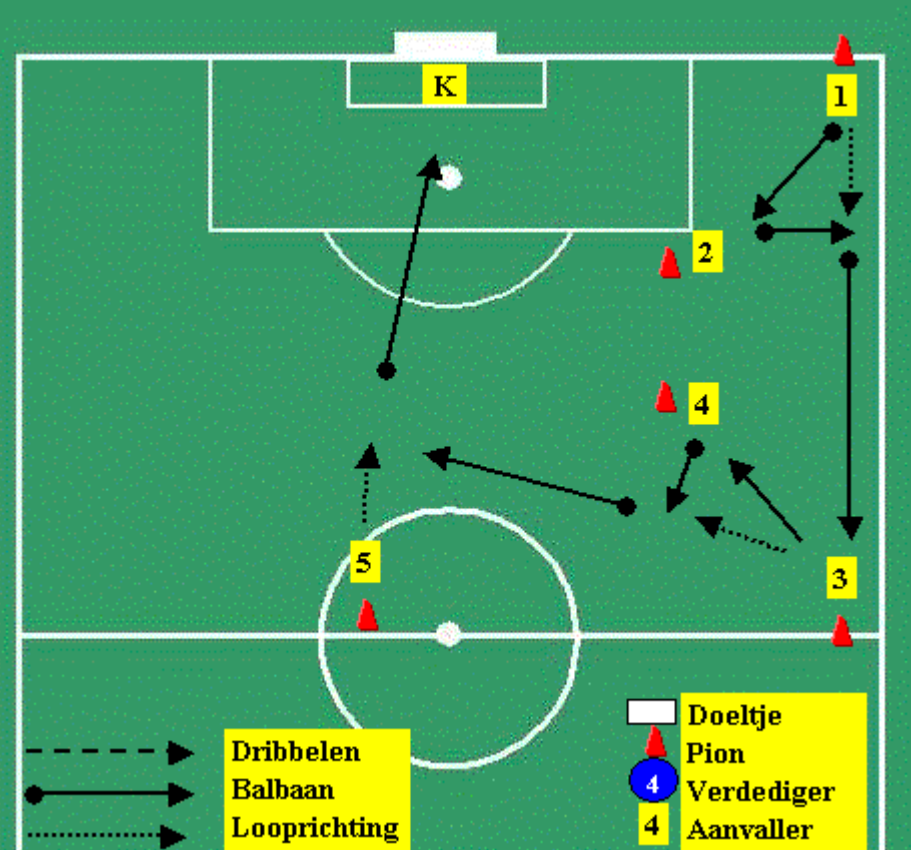


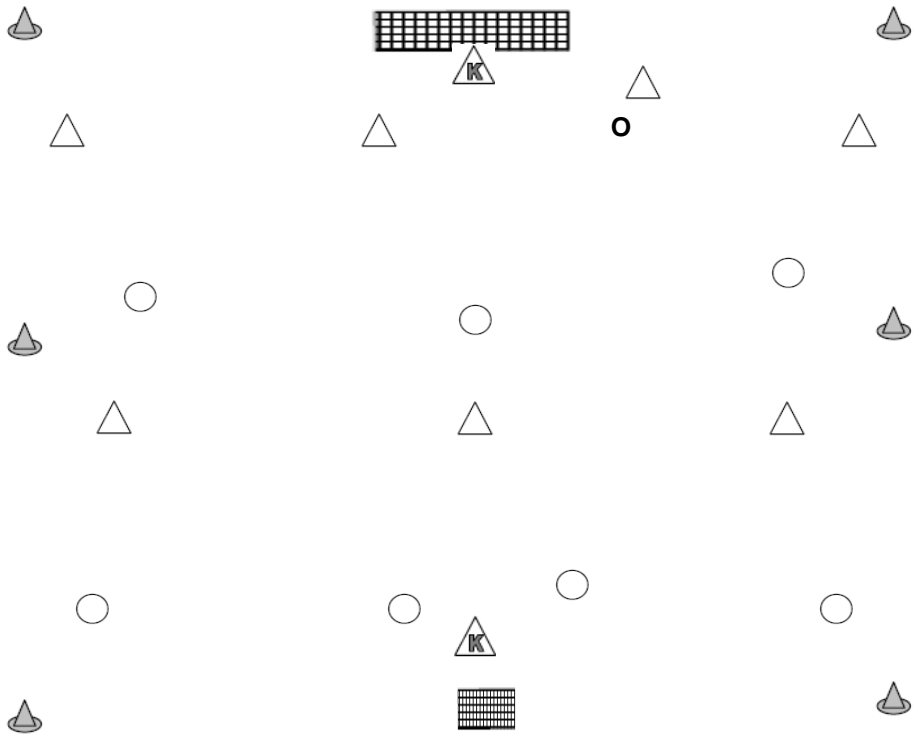
TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: D-junioren; ca. 15 spelers; (1 bal/pp, 8 hoedjes, een groot en een klein doel)
Training	: D005
Leerstofthema	: Bewegen bij balbezit / in positie komen voor de bal (voorbewegen) / Aansluiten
Probleemstelling	: Spelers zorgen in balbezit niet voor voldoende afspeelmogelijkheden.
Doelstelling	: De spelers aanleren dat overal op het veld aangesloten moet worden om voldoende afspeelmogelijkheden te creëren.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
W-up 10 min	<p>Warming up algemeen met bal Rechte lijn 2x uitzetten: 5-8 pylonen 5m van elkaar, de 2 lijnen parallel op 10m afstand (als The Eleven). 2 groepen, 1 per rechte lijn. 1. 2x slalomdribbel naar overkant, buitenom terug naar begin dribbelen. 2. 2x slalomdribbel alleen L-voet gebruiken. 3. 2x slalomdribbel alleen R-voet gebruiken. 4. 2x slalomdribbel alleen binnenkanten voeten gebruiken. 5. 2x slalomdribbel alleen buitenkanten voeten gebruiken</p>	<p>Rechte lijn: hoedjes/pylonen uitzetten op een rechte lijn. Afstand afh. van oefening.</p>  <p style="text-align: center;">           X^o X^o xxx xxx </p>		<p>Dribbelen: Altijd 2benig oefenen !!!</p>
Oef 1 10 min	<p>Kaatsen in beweging. 2tallen; 2 spelers t.o. elkaar tussen de (reeds staande) pylonen, 1 bal. 1. Speler zonder bal loopt in, krijgt bal aangespeeld en kaatst bal terug, loopt terug en tikt eigen lijn met hand, en weer inlopen voor kaats. 5x L- en 5x R-voet kaatsen 2. Speler zonder bal beweegt L/R tussen pylonen, tikt pylonen met hand aan, krijgt bal aangespeeld en kaatst bal terug, 5x L en 5x R.</p>	 <p style="text-align: center;">  X  X  X  X  X o o o o  X  X  X  X  X </p>		<p>Kaatsen: Bal met aangespannen voet boven het midden raken</p>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>Oef 2 15 min</p>	<p><u>Partijspel 1 – 1:</u></p> <p>Speler met bal speelt tegenstander aan, deze komt in de bal. Balpasser wordt verdediger, balontvanger aanvaller. Aanvaller kiest (gebruik schijnbeweging !) op welke goal hij gaat aanvallen, verdediger moet snel reageren. Na keuze van doel wordt 1:1 gespeeld tot score of bal uit. Twee nieuwe spelers beginnen. Aansluiten bij andere rijtjes.</p> <p>Deze oefenvorm per 4 à 6 spelers uitzetten. Oneven aantal is geen probleem.</p> <p>Laat de wissel vertellen wat goed gaat / beter kan.</p> <p>Evt. overgang naar volgende oefening: drinken / bal hooghouden</p>	 <p><u>Afmetingen:</u> Lengte ca. 12 mtr, breedte 6 mtr</p> <p><u>Materiaal:</u> 4 pionnen, 2 ballen.</p>	<p>Pass binnenkant voet De bal strak over de grond met de binnenkant van de voet passen. Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. Voet naar achter brengen en dan voorwaarts tegen bal aan zwiepen.</p> <p>Aannemen van de bal binnenkantvoet De voet nu ontspannen houden en bij het raken van de bal de voet die richting opdraaien waar je wil dat de bal naar toe gaat. Op deze wijze ligt de bal gelijk klaar om door te spelen. De voet moet de bal iets boven het hart van de bal raken, want indien je de bal onderin raakt zal de bal omhoog gaan en dat kost dan weer tijd om de bal onder controle te krijgen.</p>	<p>Aanvaller moet snel en soepel aannemen, meteen tot actie overgaan.</p> <p>Verdediger moet snel reageren.</p> <p>Na onderschepping door verdediger draaien de rollen om: omschakeling verd → aanv en aanv → verd.</p> <p>Verdediger moet aanvaller fel attackeren en bovenop de huid zitten.</p>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>Oef 3 20 min</p>	<p>Oefenvorm Verbeteren passen/trappen (schieten) in combinatie met afwerken:</p> <p>Richting:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nr 1 gaat een 1-2 aan met nr 2 - Nr 2 moet in de bal komen - Nr 1 geeft een diepte pass op nr 3 - Nr 3 speelt in op nr 4 (deze komt in de bal) voor een 1-2 - Nr 4 maakt ruimte voor de inkomende speler - Nr 3 speelt nr 5 (diep) aan - Nr 5 neemt de bal aan en scoort <p>Hoe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballen bij nrs. 1 (of keeper speelt nr 1 aan) - Bij 3 en 5 drie spelers - Doorschuiven 1→2→3→4→5(→K) - Oogcontact, ruimte maken en in de bal komen - Verzwaren: Bij positie 2 en 4 een verdediger erbij - Bal over de grond en/of door de lucht 	<p>Organisatie:</p>  <p>Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):</p>	<p>Coaching</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bij nr 2 en nr 4 eerst weg van de bal om vervolgens in de bal te komen (voorbeweging). - Wanneer nr 1 controle over de bal heeft, dan pas in de bal komen. - Zorgen dat men niet te dicht op elkaar komt te spelen, dat is nl makkelijk te verdedigen (balbezit=groot houden). - Inspelen op het buitenste been - Na de actie meteen doorschuiven (=aansluiten). <p>Spel stilleggen als deze situaties niet goed uitgevoerd worden. Spelers laten vertellen wat beter kan.</p>	
		<p>Afmetingen: Helft van het veld</p> <p>Materiaal: Minimaal vijf ballen Minimaal vijf pylonen Een groot doel</p>		

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:																								
<p>Oef 4 20 min</p>	<p>Partijvorm: Partijspel 7:7 met 1 groot doel en 1 klein doel. Keeper speelt een back of centrale verdediger aan. Deze begint met opbouwen van de aanval. De anderen zorgen dat ze altijd bewegen en vrijlopen.</p> <p>Als de bal bij de aanvallers is, zijn de verdedigers aangesloten (=aanspelbaar zijn voor balbezitter). Score telt alleen als gehele team over de middenlijn is.</p>	 <p>Afmetingen: Helft van het veld</p> <p>Materiaal: 1 bal en 2 doelen. De lijnen van het veld gebruiken. Indien er die niet zijn. Pionnen gebruiken (6 stuks)</p> <table border="1" data-bbox="667 1181 1097 1436"> <tr> <td></td> <td>pion</td> <td></td> <td>looptlijn</td> </tr> <tr> <td></td> <td>hoedje</td> <td></td> <td>passlijn</td> </tr> <tr> <td></td> <td>spelers</td> <td></td> <td>dribbel</td> </tr> <tr> <td></td> <td>keepers</td> <td></td> <td>boogbal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>kameleon</td> <td></td> <td>goaltje zonder keeper</td> </tr> <tr> <td></td> <td>trainer</td> <td></td> <td>goaltje met keeper</td> </tr> </table>		pion		looptlijn		hoedje		passlijn		spelers		dribbel		keepers		boogbal		kameleon		goaltje zonder keeper		trainer		goaltje met keeper	<p>Spelen in een opstelling: Opbouwen van achteruit. In de beginsituatie spelen de nummers 3 en 4 naast elkaar en 2 en 5 zo diep mogelijk weg. Afhankelijk wat de tegenstander doet, komen er loopacties. De backs 2 en 5 lopen terug of 1 back loopt terug en 3 of 4 schuift in</p> <p>Na inspelen aanvaller aansluiten en aanspelbaar zijn. Altijd proberen 3hoekjes te maken om de bal te kunnen afspelen.</p> <p>Spel stilleggen als deze situaties niet goed uitgevoerd worden!!!!!!!</p>	
	pion		looptlijn																									
	hoedje		passlijn																									
	spelers		dribbel																									
	keepers		boogbal																									
	kameleon		goaltje zonder keeper																									
	trainer		goaltje met keeper																									