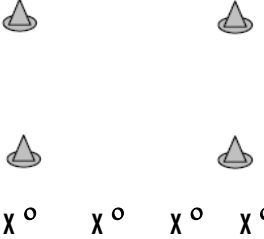
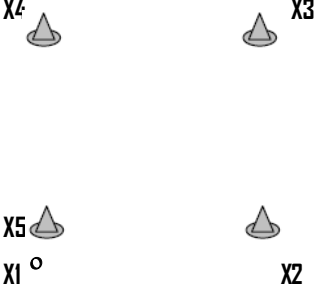

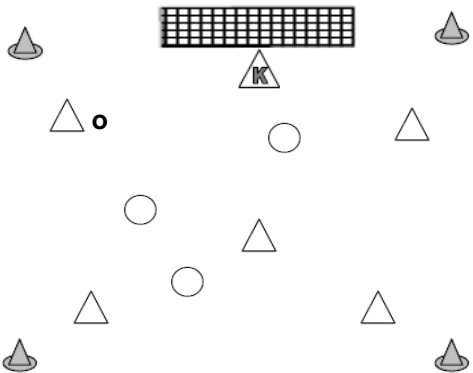
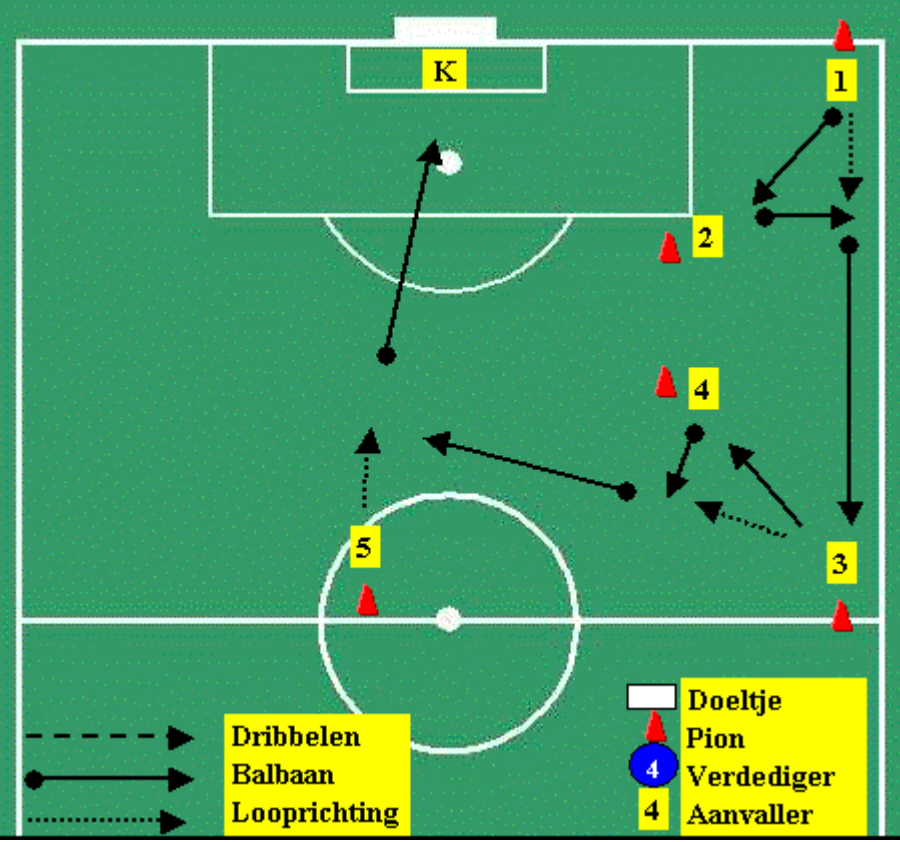


TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : D-junioren; ca. 15 spelers; (1 bal/pp, 12 hoedjes, een groot en een klein doel)
Training : D006
Leerstofthema : Bewegen bij balbezit / in positie komen voor de bal (voorbewegen) / Aansluiten / Kaatsen
Probleemstelling : Spelers moeten de bal sneller gaan verwerken.
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	Warming up, iedereen met bal 4Kant, uitzetten per 5 spelers 1. 2 rondjes om 4kant tegenklokgewijs R-voet dribbelen. 2. 2 rondjes klokgewijs L-voet dribbelen. 3. 2 rondjes klokgewijs bal onder R-voet zijwaarts meenemen. 4. 2 rondjes tegenklokgewijs bal onder L-voet zijwaarts meenemen.	4Kant: hoedjes 10m afstand 	<p>Echt zijwaarts lopen en dan de bal meenemen.</p>	<p>Dribbelen: Altijd 2benig oefenen !!! Bij de pylonen scherpe bocht maken (loskomen tegenstander)</p>
Oef 1 5 min	Aannemen, doorpassen, aansluiten (bal gaat buitenom rond). 4Kant; 5 spelers bij 4 hoedjes, 1 bal. X1 passt strak naar X2, achter bal aan, aansluiten. Aannemen bal met L zodat bal doorrolt, doorpassen met R naar X3, ... Ook andersom en aannemen/passen andere voet.		<p>L aannemen, R doorpassen en andersom.</p>	<p>Kaatsen: Bal met aangespannen voet boven het midden raken</p>
Oef 2 5 min	Passen/aansluiten/1-2 (speler gaat binnendoor 1x rond). 4Kant; 5 spelers bij 4 hoedjes, 1 bal. X1 passt strak naar X2, achter bal aan, X2 kaatst bal mee, X1 passt door naar X3, achter bal... Ook andersom en dus aannemen/passen andere voet.		<p>Bal 'mee'kaatsen met de speler die rondgaat</p>	

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>Oef 2 20 min</p>	<p>5 3tallen maken.</p> <p>Positiespel 6:3 3 3tallen.</p> <p>6 Spelers (inclusief de keeper) proberen de bal 5 keer over te spelen. Dat is dan 1 punt. De verdedigers proberen te scoren op het doel.</p> <p>Na 3 minuten draait een 3tal met een 3tal van de 4:2 oefening door.</p> <p>Dit spel speel je 6x.</p> <p>Positiespel 4:2 2 3tallen.</p> <p>Idem, maar dan met minder spelers, kleiner veld en zonder doel.</p> <p>Evt. overgang naar volgende oefening: drinken / bal hooghouden</p>	 <p>Afmetingen: Lengte ca. 20 mtr, breedte 30 mtr</p> <p>Materiaal: 4 pionnen, 2 ballen, 5 hesjes (verdedigers)</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>Vooraf coachen op het vrijlopen vd spelers, zodat er driehoekjes (3 afspeelpunten; 1 links, 1 rechts en 1 diagonaal) gecreëerd worden.</p> <p>Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen.</p> <p>Indien een speler de keuze heeft tussen een korte pass en een verre pass, dan altijd voor een verre pass kiezen.</p> <p>Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler en diens dichtstbijzijnde medespelers. Accent op bal afpakken.</p>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>Oef 3 15 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 aan - Nr 5 kaatst de bal terug, en draait buitenom van tegenstander weg - Nr 3 geeft steekpass naar nr 5 - Nr 5 rondt af <p>LET OP: laatste 3 acties zijn uitbreiding, staan NIET op tekening.</p> <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>Afmetingen: Helft van het veld</p> <p>Materiaal: Minimaal vijf ballen Minimaal vijf pylonen Een groot doel</p>	<p>Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):</p>	<p>Bijzonderheden:</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>Fase</p>	<p>Inhoud/methodiek:</p>	<p>Organisatie:</p>	<p>Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):</p>	<p>Bijzonderheden:</p>

Oef 4
20 min

Partijvorm met vrije zones (langs zijlijnen):

Partijspel 7:7 met 1 groot doel en 1 klein doel.

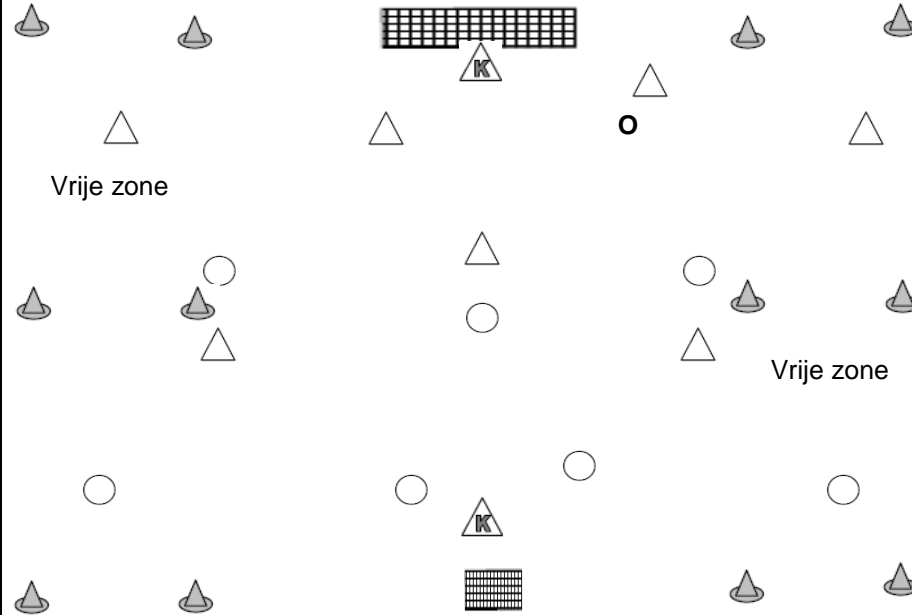
Doel: de aanvallers, zowel de verdedigers, middenvelders en aanvallers gebruiken de zijkanten van het veld

Als de aanvallende partij (met balbezit) de bal ontvangt in de 'vrije zone' mag er geen verdediger de zone in.

Keeper speelt een back of centrale verdediger aan. Deze begint met opbouwen van de aanval. De anderen zorgen dat ze altijd bewegen en vrijlopen.

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.



Afmetingen:

Helft van het veld

Materiaal:

1 bal en 2 doelen. De lijnen van het veld gebruiken. Indien er die niet zijn. Pionnen gebruiken (6 stuks)

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goalje zonder keeper
	trainer		goalje met keeper

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

Na inspelen aanvaller aansluiten en aanspelbaar zijn. Altijd proberen 3hoekjes te maken om de bal te kunnen afspelen.

Spel stilleggen als deze situaties niet goed uitgevoerd worden!!!!!!!