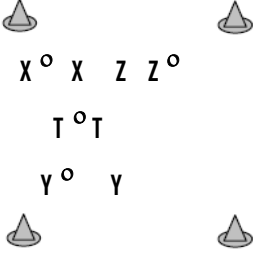
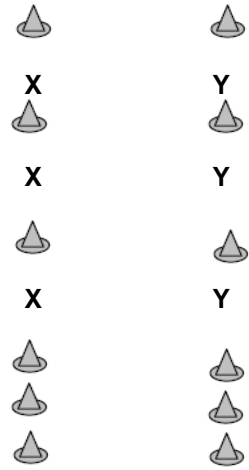
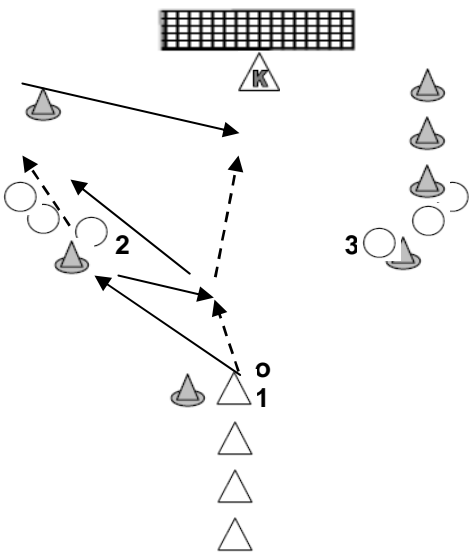
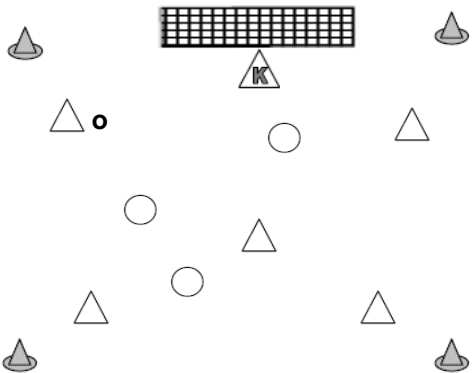


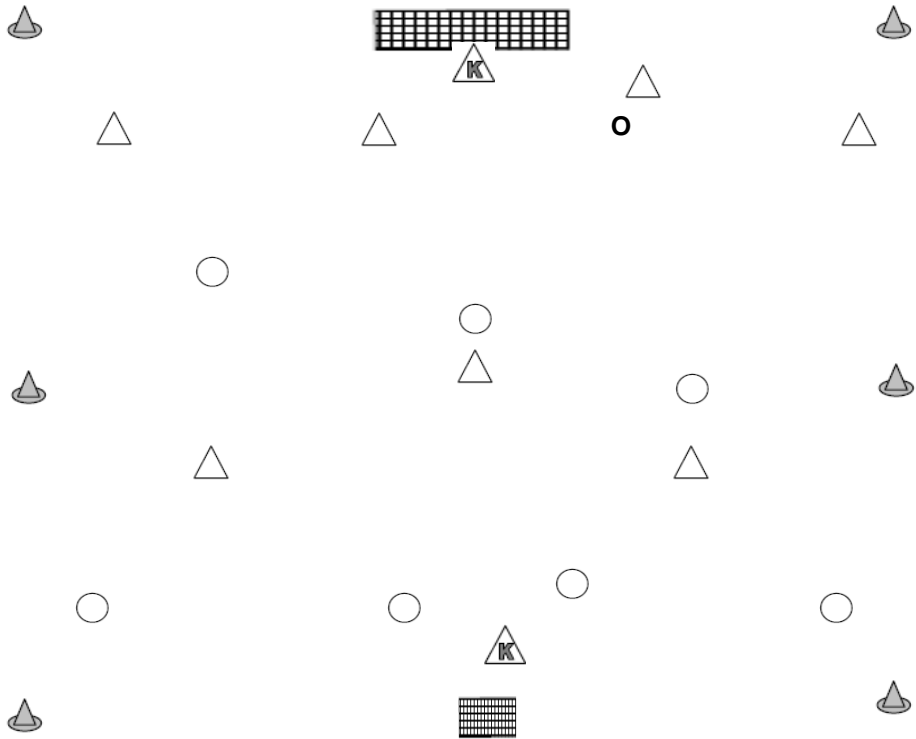
TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : D-junioren; ca. 15 spelers; (1 bal/p.2sp, 14 hoedjes, een groot en een klein doel)
Training : D007
Leerstofthema : Spelherhvattingen Ingooi & Hoekschop/voorzet
Probleemstelling : Spelers moeten de bal goed kunnen ingooien, voorzetten en verwerken.
Doelstelling : De spelers kunnen het spel vlot en zorgvuldig hervatten vanuit ingooi en hoekschop.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
W-up 5 min	Warming up, 2tallen met bal 4Kant 1. 2tallen spelen over, en proberen andere 2tallen niet te raken (lichaam en bal). 2. 2tallen spelen over, en mogen de andere teams de bal afnemen door schouderduw te gebruiken.	4Kant: hoedjes 10m afstand 		Dribbelen: Altijd 2benig oefenen !!! Goed 'meegeven' met de ander.
Oef 1 2 min 3 min 5 min	INGOOI Aannemen, terugpassen 1. 2 spelers t.o. elkaar, ca 6m, tussen pylonen. X gooit in naar Y, Y neemt aan en passt terug. 5x L en 5x R aannemen. Wisselen. 2. 2 spelers t.o. elkaar, ca 6m, tussen pylonen. X gooit in naar Y, Y kaatst/volleert terug. 5x L en 5x R. Wisselen. 3. 2 spelers t.o. elkaar, ca 6m, tussen pylonen. X gooit in naar Y, Y neemt aan en dribbelt naar midden, omspeelt X, X verdedigt passief, Y dribbelt naar plek X en X loopt door naar plek Y. Y gooit in naar X, ...	Rechte vorm: hoedjes/pylonen uitzetten op een rechte lijn. 	Bal 'in de voeten' gooien, zodat aanneme vlot kan gaan. Om recht terug te kunnen volleren, voet 'opendraaien'. Passeermogelijkheden: kappen, uitstappen, schaar, overstap.	Kaatsen: Bal met aangespannen voet boven het midden raken

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>Oef 2</p> <p>12 min</p> <p>13 min</p>	<p>HOEKSCHOP/VOORZET</p> <p>Voorzet Midmid (speler 1) speelt linkerspits (speler 2) aan. 2 maakt voorbeweging, kaatst in loop terug, draait buitenom weg bij tegenstander. Speler 1 geeft dieptepass op 2, 2 dribbelt naar achterlijn en geeft voorzet, 1 rondt af. De volgende midmid speelt de rechterspits (speler 3) aan en doet hetzelfde aan de rechterkant. Na de dieptepass kan de andere kant starten.</p> <p>Voorzet na slalom Idem vorige oefening, 2 slalomt langs 3 pylonen naar achterlijn en geeft voorzet, 1 rondt af. De volgende midmid speelt de rechterspits (speler 3) aan en doet hetzelfde aan de rechterkant. Na de dieptepass kan de andere kant starten.</p> <p>Evt. overgang naar volgende oefening: drinken / bal hooghouden</p>	 <p>Afmetingen: Halve veld !</p> <p>Materiaal: 5/9 pylonen, 6 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>Kaats binnenkant voet 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. De binnenkant van de voet net boven het hart van de bal raken, zodat de bal laag blijft en niet te hard gaat.</p>	<p>Vooraf coachen op het goed kaatsen van de bal, zodat het tempo hoog blijft.</p> <p>Accent: Balbezit: altijd bewegen, vrijlopen en/of achter je bal aan.</p>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>Oef 3 15 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 4 20 min</p>	<p>Partijvorm Partijspel 7:7 met 1 groot doel en 1 klein doel. Alle spelhervattingen (aftrap, doeltrap, overtreding) anders dan ingooi en hoekschop, worden afwisselend met hoekschop en ingooi bij middenlijn genomen.</p> <p>Doel: de spelers kunnen vlot en correct ingooi en hoekschop nemen.</p> <p>Keeper speelt een back of centrale verdediger aan. Deze begint met opbouwen van de aanval. De anderen zorgen dat ze altijd bewegen en vrijlopen. Of keeper trapt uit.</p> <p>Als de bal bij de aanvallers is, zijn de verdedigers aangesloten (=aanspelbaar zijn voor balbezitter).</p> <p>Score telt alleen als gehele team over de middenlijn is (dan speelt het team aangesloten).</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, pylonen gebruiken (6 stuks)</p> <table border="1" data-bbox="667 1212 1097 1460"> <tr> <td></td> <td>pion</td> <td></td> <td>looplijn</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		looplijn		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, <u>ook</u> bij ingooi.</p> <p>Spel stilleggen als deze situaties niet goed uitgevoerd worden!!!!!!!</p>	
	pion		looplijn																									
	hoedje		passlijn																									
	spelers		dribbel																									
	keepers		boogbal																									
	kameleon		goaltje zonder keeper																									
	trainer		goaltje met keeper																									

--	--	--	--