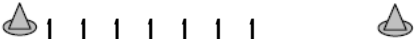

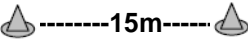


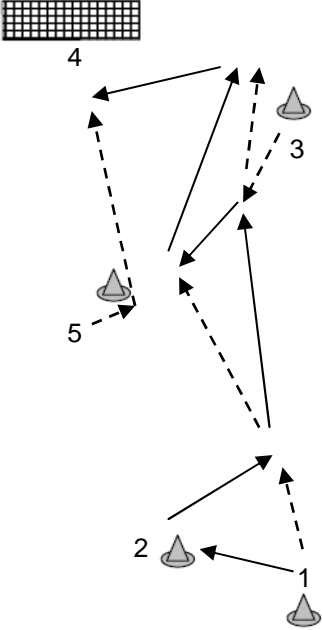
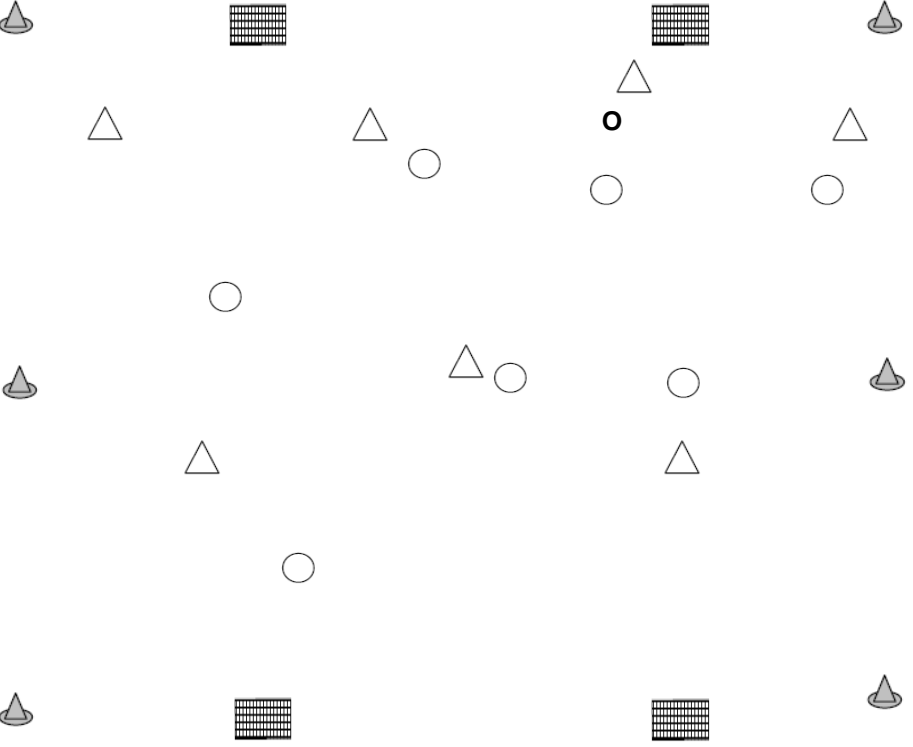


TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : D-junioren; ca. 15 spelers; (1 bal/p.2sp, 14 hoedjes, evt. 4 kleine doelen)
Training : D008
Leerstofthema : Verwerken van de bal in beweging
Probleemstelling : Spelers trappen de bal weg.
Doelstelling : De spelers kunnen de bal onder druk aannemen en zorgvuldig doorpassen.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
W-up 10 min	Warming up, 2tallen met bal Halve veld. Speler1 op de zijlijn, speler2 4m t.o. met bal. Sp1 loopt vooruit , sp2 achteruit naar zijlijn overkant. Aan de overkant wordt sp1 sp2 en v.v. 1. Sp2 gooit op, sp1 kopt terug. 2. Sp2 gooit op, sp1 springt en kopt terug. 3. Sp2 gooit op, sp1 volleert terug met sterke voet. 4. Sp2 gooit op, sp1 volleert terug met minder sterke voet. 5. Kaatsend veld over	Halve veld, verdelen over zijlijn, afstand sp1 en sp2 is 4m.  2 2 2 2 2 2 2 	Bal 'in de voeten' gooien, zodat volleren vlot kan gaan.	Koppen: Goed voorhoofd gebruiken. Volleren: Voet 'opendraaien' zodat volley met binnenkant voet gedaan wordt. Kaatsen: Bal met aangespannen voet boven het midden raken
Oef 1 5 min 5 min	Estafette, 3/4/5tallen 1. Sp1 dribbelt met bal om pylon overkant, passt halverwege terugweg naar sp2, die neemt aan en dribbelt... 2. Idem, nu wedstrijdje (paar x). 3. Sp1 dribbelt met bal om pylon overkant, passt halverwege terugweg naar sp2, sp2 kaatst terug, sp1 kaatst naar sp2, die neemt aan en dribbelt... 4. Idem, nu wedstrijdje (paar x).	Rechte vorm: pylonnen uitzetten op een rechte lijn.  54321.....>  54321.....>  54321.....>	Balans zoeken tussen snelheid en balvaardigheid	

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
Oef 2 10 min	Kracht/Sfeer, 2tallen zelfde lengte 1. Sp1 houdt sp2 'vast' bij heupbotten, sp2 sprint naar overkant, sp1 houdt sp2 5m 'vast'en laat dan los. Om en om, 5x per sp. 2. Sp1 zit op rug naar sp2, die loopt/rent naar overkant. Om en om, 3 tot 5x p. sp.	Zelfde als Oef 1	Sprinten: korte felle passen.	
Oef 3 20 min	Verwerken van de bal op verschillende posities Sp1 gooit in naar inkomende sp2. Sp2 volleert/kaatst/speelt in de loop terug. Sp1 passt naar inkomende sp3. Sp3 kaatste terug in de loop. Sp1 kaatst/past naar sp3 in diepte. Sp3 zet voor naar sp5. Sp5 rondt af. Roulatie: 1→2→3→4→5. Bij pylon 1 en 2 paar spelers. 2x uitzetten: L en R.	 <p>Afmetingen: L- en R-helft van half veld.</p> <p>Materiaal: 4 pionnen, 2 ballen voor L en idem R.</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. 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.	Vooraf coachen op het goed verwerken (aannemen / kaatsen) van de bal, zodat het tempo hoog blijft. Accent: Balbezit: altijd (voor)bewegen, vrijlopen en/of achter je bal aan.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>Oef 4 25 min</p>	<p>Partijvorm Partijspel 7:7 / 8:8, evt. met een kameleon, met 4 kleine doelen op een breed veld. Alleen veldspelers.</p> <p>Na 12 min. wisselen van helft.</p> <p>Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd aansluit.</p>	 <p>Afmetingen: 30mtr lang, 50 mtr breed</p> <p>Materiaal: 6 pylonnen, 1 bal en 4 doelen</p>	<p>Spelen in een opstelling: 3-1-3: 3 achterin, 1 in het midden en 3 voorin. De kameleon speelt centraal. De overige spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit). Het maken van driehoekjes is belangrijker dan iemand op een vaste plaats laten spelen !!!</p> <p>Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Vlotte balroulatie</p> <p>Verdedigende partij: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler en spelers er direct omheen. Door veel druk moeten de aanvallers de bal snel en goed verwerken = DOEL van deze training.</p>	