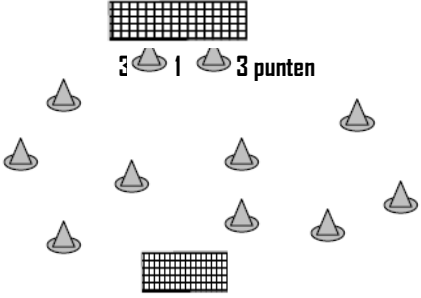
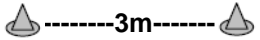


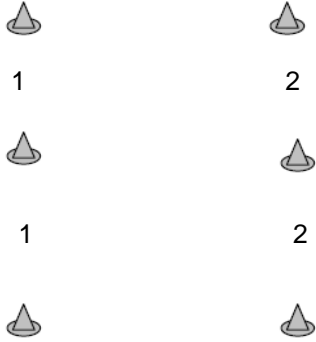
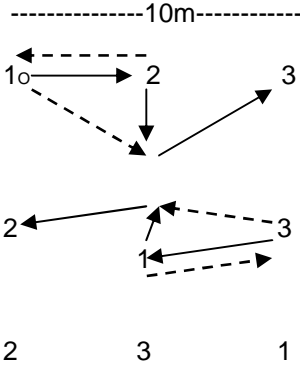
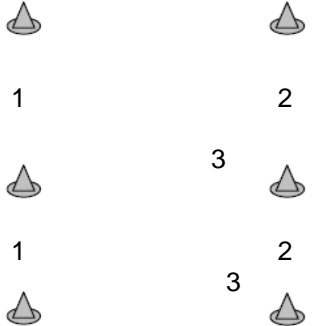
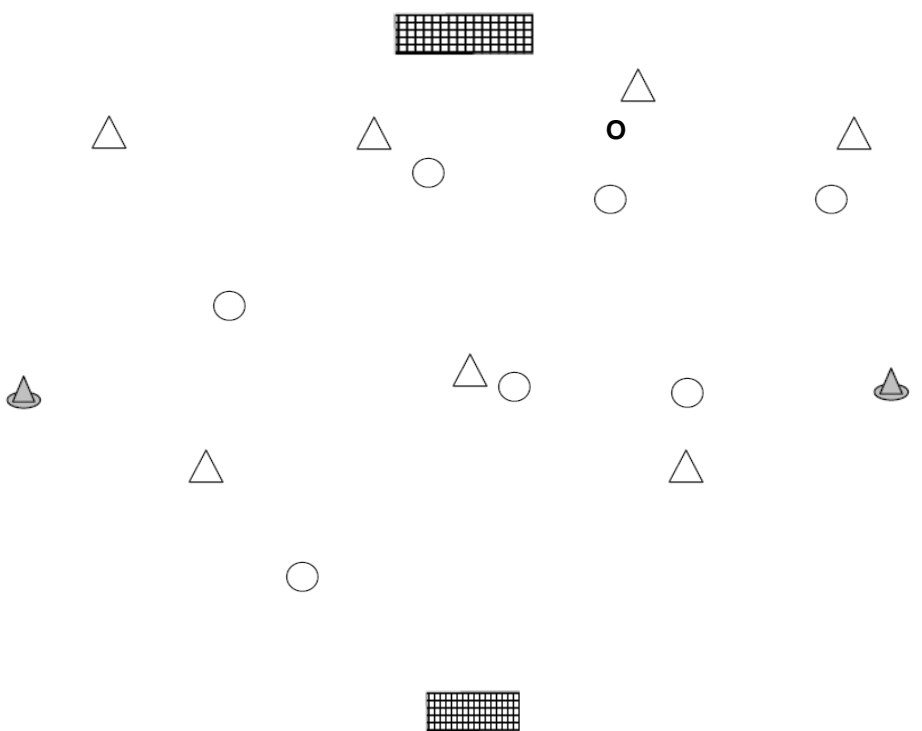


TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : D-junioren; ca. 15 spelers; (1 bal/p.2sp, 14 hoedjes, groot en klein doel)
Training : D009
Leerstofthema : Verwerken van de bal onder druk
Probleemstelling : Spelers onder druk trappen de bal weg, waardoor balverlies optreedt.
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 Pylonen willekeurig geplaatst. 1. Tweetal dribbelt rustig over het veld en 'passeert' gezamenlijk de pylonen. 2. Afronden op lege doelen, punten gezamenlijk tellen.	Halve veld, verdelen over zijlijn, afstand sp1 en sp2 is 4-6m. 	Bal strak 'in de voeten' passen, zodat spel vlot kan gaan.	Kaatsen: Bal met aangespannen voet boven het midden raken
Oef 1 5 min	Opbouw traptechniek 1. Overpassen met aannemen, bal stil leggen 2. Sterke been kaatsen 3. Zwakke been kaatsen 4. Afwisselend L/R kaatsen Afstand vergroten 10 m.	Rechte vorm: pylonen uitzetten op een rechte lijn.  1 2	NIET STILSTAAN, 'dansen' op de voeten.	Binnenkant voet passen: Groot oppervlak → makkelijker stoppen, zuiverder passen.
5 min	5. Overpassen met aannemen, bal stil leggen 6. Afwisselend L/R kaatsen	 1 2 		

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
Oef 2 10 min	<u>Lijnenvoetbal 1:1</u> Sp1 passt strak in naar sp2, en sprint achter de bal aan om sp2 te verdedigen. Om de beurt.	<u>4kanten, 4x4m</u> 	Sprinten: korte felle passen. 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.	Vooraf coachen op het goed verwerken (aannemen en meteen dribbelen / kaatsen) van de bal, zodat het tempo hoog blijft.
Oef 3 10 min	<u>Direct kaatsen 1-2 combinatie</u> Sp1 passt naar sp2 Sp2 kaatst naar inkomende sp1 Sp2 gaat naar plek 1 Sp1 kaatst door naar sp3 Sp3 neemt aan Sp3 speelt sp1 aan Sp1 kaatst naar inkomende sp3 Sp1 gaat naar plek 3 Sp3 kaatst door naar sp2 Sp3 neemt aan en		Kaatst 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.	
Oef 4 10 min	<u>Lijnenvoetbal 2:1</u> Sp1 passt strak in naar sp2 of sp3, en sprint achter de bal aan om te verdedigen. Doordraaien.	<u>Zelfde org als oef 2</u> 		

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 groot en klein doel op een breed veld.</p> <p>Elke achterbal/keepersbal wordt vervolgd met doeltrap ver naar tegenpartij, waarna het verdedigende team meteen volop druk gaat zetten (à la aftrap Am. Football)</p> <p>Na 12 min. wisselen van doel.</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: Half veld</p> <p>Materiaal: 2 pylonnen (middenlijn), ballen en 2 doelen</p>		<p>Spelen in een opstelling: 3-1-3: 3 achterin, 1 in het midden en 3 voorin. De kameleon speelt centraal.</p> <p>De overige spelers staan niet op een vaste positie, maar zorgen dat er altijd iemand staat.</p> <p>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.</p> <p>Door veel druk moeten de aanvallers de bal snel en goed verwerken = DOEL van deze training.</p>