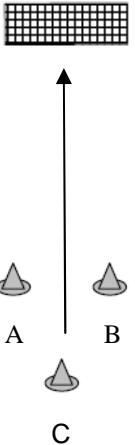
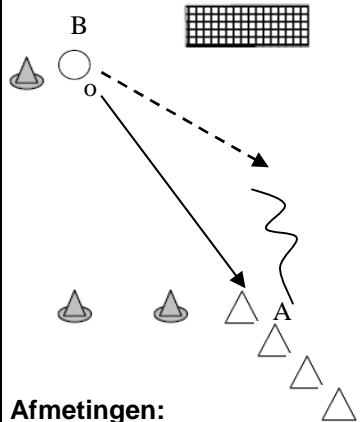
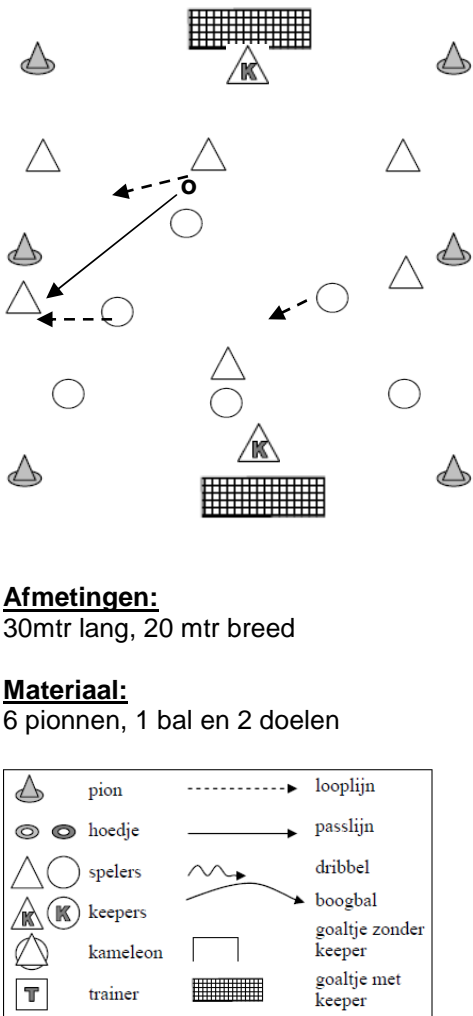


TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : D-junioren; ca. 15 spelers; (1 bal/p.2sp, 8 pylonen, groot en 2 kleine (E-) doelen)
Training : D010
Leerstofthema : Fysieke weerbaarheid
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:
10 min	<p>Warming-up Met tweetallen: 5 X kaatsen (strak en zuiver)</p> <p style="padding-left: 40px;">5 X overkoppen 5 X voetvolley met binnenkant voet</p> <p>Daarna nogmaals , maar dan kijken welk tweetal het snelste hierin is</p>			
15 min	<p>Oefenvorm 1:</p> <p>Speler A passt naar C, C kaatst de bal op de inlopende A, A passt de bal door naar de achterlijn, B sprint naar de bal en geeft voor, C sprint na de kaats naar de verste hoedje en wacht daar tot de bal voorgegeven wordt, loopt in en rond af. Indien de keeper de bal loslaat is een herkansing toegestaan.</p> <p>Nadat B heeft voorgegeven begint hetzelfde vanaf de linkerkant, etc.</p> <p>Doordraaien: A wordt B, B wordt C, C wordt D, D pakt de bal en wordt A.</p> <p>Na 7½ minuten draaien van kant</p> <p>Achter aanvaller C staat een verdediger D. Verdediger D probeert de bal af te pakken van aanvaller C. Als dat niet lukt mag verdediger D aanvaller C van scoren af proberen te houden door het geven van een schouderduw / uit balans brengen C.</p>	<p>Afmetingen: Van A naar B: 20mtr Van B naar achterlijn: 20mtr Van B naar C: 20mtr</p> <p>Materiaal: 6 hoedjes, 2 pionnen, 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>Schieten met de wreef op doel: voet aanspannen door grote tenen naar beneden te spannen en dan vol met je wreef tegen de bal zwiepen. Waar je de bal raakt bepaalt waar de bal heen gaat.</p>	<p>Let op. Het coachen moet eerst gericht zijn op het uitvoeren van de organisatie. Indien de organisatie staat, kan je op de techniek coachen.</p> <p>Alle spelers een voorbeweging laten doen en alle spelers moeten vragen om de bal</p> <p>Speel het juiste been aan Niet te hard of te zacht spelen In de loop aanspelen Ook met mindere been schieten als dat zo uit komt.</p>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
10 min	<p>Oefenvorm 2 Schouderduw</p> <p>Trainer C passt bal tussen spelers A en B in een rechte lijn naar het goal. A en B sprinten achter bal aan. De speler die het snelste is mag op goal afwerken. A en B mogen elkaar het scoren beletten door het geven van een schouderduw.</p>			<p>1) Leg eerst schouderduw uit. Dus duwen met schouder en niet met de handen. Schouderduw alleen van opzij en niet van achteren. Niet eerst tegen speler aan gaan staan en dan duwen, maar de schouderduw in 1 keer uitvoeren.</p> <p>2) Keeper mag natuurlijk uitlopen.</p> <p>3) Indien mogelijk dit veld 2 of 3 keer uitzetten om zoveel mogelijk spelers aan het trainen te houden.</p> <p>Kies jongens van gelijke grootte en kracht!!!</p>
10 min	<p>Oefenvorm 3 Duel 1:1 met afwerken op doel.</p> <p>Speler B passt de bal naar speler A en sprint zijn bal achterna. Speler A neemt de bal en probeert te scoren in het grote doel door speler B te passeren. Indien verdediger B de bal afpakt kan hij scoren door de bal tussen de twee pionnen te schieten. (=aandacht voor het omschakelen)</p> <p>Speler A wordt verdediger B Verdediger B wordt aanvaller A De aanvaller haalt de bal op en passt die naar de aanvallers !!!!</p>	 <p>Afmetingen: Van A naar B: 20mtr Van B naar achterlijn: 10mtr</p> <p>Materiaal: 3 pionnen, 6 ballen.</p>	<p>Aanwijzingen. Dribbelen. De aanvaller dribbelt met de bal naar het doel. Dat betekent dat de speler dicht bij zijn voet houdt, zodat hij direct een schijnbeweging kan maken als de verdediger dichtbij is.</p> <p>Schijnbeweging - De schijnbeweging moet ruim voor de verdediger ingezet worden (min. 1½mtr ervoor) - voer de schijnbeweging goed uit. De tegenstander moet daadwerkelijk de ene kant opgaan, zodat er ruimte en tijd is om eerder de andere kant op te gaan. - na de schijnbeweging moet de speler op z'n snelst langs de speler snellen. - Altijd zorgen dat bij het passeren van de speler je lichaam tussen de tegenstander en de bal is.</p>	<p>De verdediger moet zo ver mogelijk voor zijn doel de aanvaller verdedigen, zodat hij nog tijd heeft zich te herstellen als hij gepasseerd is. Indien je dichtbij je doel gepasseerd bent kan de tegenstander direct een scoringspoging maken.</p> <p>Coach ook op het gebruiken van het lichaam. (Schouderduw / lichaam tussen bal en tegenstander / Op het moment van schieten de tegenstander uit balans brengen)</p>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>30min</p>	<p>Oefenvorm: Partijspel 7:7 met 2 E doelen</p> <p>Na 15 min. Wisselen van helft..</p> <p>Let op: doelpunten tellen voortaan alleen indien het gehele team aangesloten is.</p>	 <p>Afmetingen: 30mtr lang, 20 mtr breed</p> <p>Materiaal: 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen</p>	<p>Stimuleer vrijlopen (driehoekjes maken=altijd zorgen voor 3 afspeelpunten) en overspelen.</p> <p>Laat in de partij ook het fysieke gedeelte terugkomen.</p>	<p>Spelen in een opstelling: 1-3-3 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent 3 achterin, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. De spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit)</p> <p>De spelers moeten er altijd voor zorgen dat de balbezittende speler naar links, rechts of vooruit kan passen waar hij ook staat. Dus 3 afspeelmogelijkheden. Indien hij dat niet kan heeft minimaal 1 speler niet goed vrij gelopen.</p> <p>Accent: Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken.</p> <p>Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Overige spelers moeten gedekt zijn. Accent op bal afpakken.</p>

Einde: Samen alle materiaal bij elkaar verzamelen en opruimen of het materiaal overdragen aan volgende trainer. Hesjes uithangen in het materiaalhoek svp !!