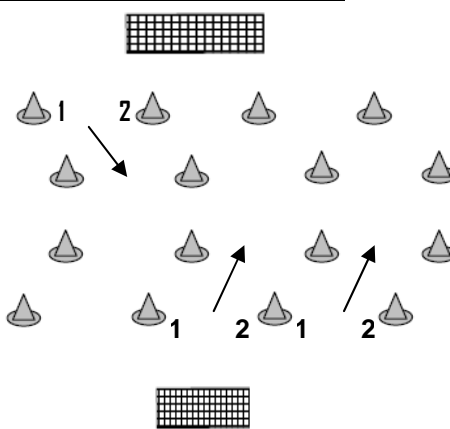
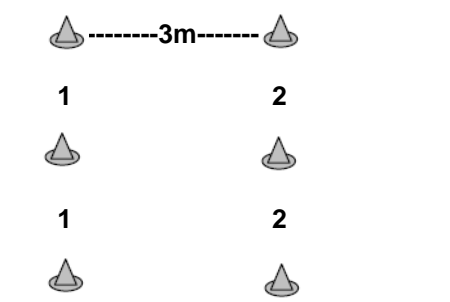


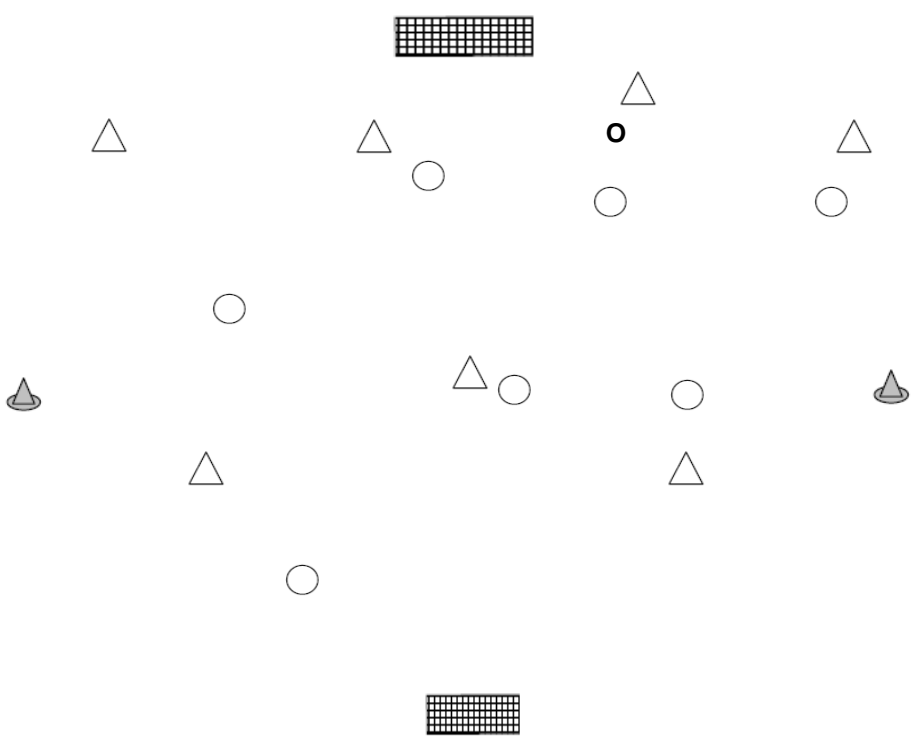
## TRAININGSVOORBEREIDING

- Leeftijdsgroep** : D-junioren; ca. 15 spelers; (1 bal/p.2sp, 20 pylonen, groot en klein doel)  
**Training** : D012  
**Leerstofthema** : Passen en verwerken van de bal met buitenkant voeten  
**Probleemstelling** : Spelers lopen om de bal om binnenkant voet te moeten passen, waardoor de balsnelheid afneemt.  
**Doelstelling** : De spelers kunnen de bal buitenkant voet aannemen en (door)passen.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<b>W-up</b> <b>10 min</b>	<b>Warming up, 2tallen met bal</b> Pylonen vormen parcours. 1. Tweetal dribbelt naast elkaar tussen de pylonen en passen buitenkant voet over. Na de pylonen geeft één speler een voorzet met buitenkant voet, ander rondt af met buitenk. voet	<b>Halve veld, 2tallen parallel dribbelen, afstand sp1 en sp2 is 4-6m.</b> 	<b>Bal strak 'in de voeten' passen, zodat spel vlot kan gaan.</b>	<b>Kaatsen:</b> Bal met aangespannen voet boven het midden raken
<b>Oef 1</b> <b>5 min</b>	<b>Opbouw traptechniek</b> 1. Overpassen buitenkant voet met aannemen, bal stil leggen 2. 2x (5x L, 5x R) kaatsen 3. Afwisselend L/R kaatsen Afstand vergroten <b>10 m.</b>	<b>Rechte vorm: pylonnen uitzetten op een rechte lijn.</b> 	<b>NIET STILSTAAN, 'dansen' op de voeten.</b>	Buitenkant voet passen: -korte afstand, 'recht' passen, geen draaiing door voet tegen achterkant van de bal te zwaaien. -grote afstand, draaiende bal door buitenkant voet tegen zijkant bal te zwaaien.
<b>5 min</b>	4. Overpassen met aannemen, bal stil leggen 5. Afwisselend L/R passen			

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p><b>Oef 2</b> 20 min</p>	<p><b>Oefenvorm Verbeteren</b> <b>passen/trappen met buitenkant</b> <b>voeten in combinatie met</b> <b>afwerken:</b></p> <p><b>Richting:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nr 1 gaat een 1-2 aan met nr 2</li> <li>- Nr 2 moet in de bal komen</li> <li>- Nr 1 geeft een diepte pass op nr 3</li> <li>- Nr 3 speelt in op nr 4 (deze komt in de bal) voor een 1-2</li> <li>- Nr 4 maakt ruimte voor de inkomende speler</li> <li>- Nr 3 speelt nr 5 aan</li> <li>- Nr 5 kaatst de bal terug, en draait buitenom van tegenstander weg</li> <li>- Nr 3 geeft steekpass naar nr 5</li> <li>- Nr 5 rondt af</li> </ul> <p><b>LET OP:</b> laatste 3 acties zijn uitbreiding, staan <b>NIET</b> op tekening.</p> <p><b>Hoe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballen bij nrs. 1 (of keeper speelt nr 1 aan)</li> <li>- Bij 3 en 5 drie spelers</li> <li>- Doorschuiven 1→2→3→4→5(→K)</li> <li>- Oogcontact, ruimte maken en in de bal komen</li> <li>- Verzwaren: Bij positie 2 en 4 een verdediger erbij</li> <li>- Bal over de grond en/of door de lucht</li> </ul>	<p><b>Afmetingen:</b> Helft van het veld</p> <p><b>Materiaal:</b> Minimaal vijf ballen Minimaal vijf pylonen Een groot doel</p>	<p><b>Coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bij nr 2 en nr 4 eerst weg van de bal om vervolgens in de bal te komen (<b>voorbeweging</b>).</li> <li>- Wanneer nr 1 <b>controle</b> over de bal heeft, dan pas in de bal komen.</li> <li>- Zorgen dat men niet te dicht op elkaar komt te spelen, dat is nl makkelijk te verdedigen (balbezit=<b>groot houden</b>).</li> <li>- Inspelen op het <b>buitenste</b> been</li> <li>- Na de actie meteen doorschuiven (=aansluiten).</li> </ul> <p><b>Spel stilleggen als deze situaties niet goed uitgevoerd worden. Spelers laten vertellen wat beter kan.</b></p>	



Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p><b>Oef 5</b> <b>25 min</b></p>	<p><b>Partijvorm</b> Partijspel 7:7 / 8:8, evt. met een kameleon, met groot en klein doel op een breed veld.</p> <p>Elke 4 passes buitenkant voet leveren ook een punt op.</p> <p>Na 12 min. <b>wisselen</b> van doel.</p> <p><b>Let op:</b> doelpunten tellen voortaan alleen indien het <b>gehele</b> team over de middenlijn is op het moment dat de bal in het doel komt. Hiermee willen we bereiken dat een team altijd <b>aansluit</b>.</p>	 <p><b>Afmetingen:</b> Half veld</p> <p><b>Materiaal:</b> 2 pylonnen (middenlijn), ballen en 2 doelen</p>		<p><b>Spelen in een opstelling:</b> <b>3-1-3: 3 achterin, 1 in het midden en 3 voorin.</b> De kameleon speelt centraal.</p> <p><b>De overige spelers staan niet op een vaste positie, maar zorgen dat er altijd iemand staat.</b></p> <p><b>Het maken van driehoekjes is belangrijker dan iemand op een vaste plaats laten spelen !!!</b></p> <p><b>Accent:</b> Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Vlotte balroulatie</p> <p><b>Verdedigende partij:</b> veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler en spelers er direct omheen.</p> <p><b>Door veel druk moeten de aanvallers de bal snel en goed verwerken met binnen en BUITENkant voeten = DOEL van deze training.</b></p>