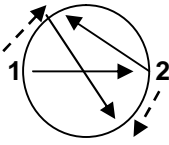
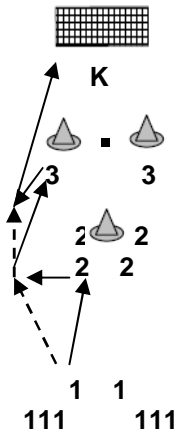


TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : D-junioren; ca. 15 spelers; (1 bal/p.2sp, 20 pylonen, groot en klein doel)
Training : D013
Leerstofthema : Afwerken op doel
Probleemstelling : Spelers zijn niet doelgericht genoeg
Doelstelling : De spelers kunnen scoren op verschillende manieren

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
W-up 5 min	Warming up, 2tallen met bal Tweetal kaatst over, ronddraaiend in denkbeeldige cirkel van ca. 5 m. L- en R-om. Sp1 speelt naar sp2, sp1 loopt weg, sp2 kaatst in loop terug en loopt zelf dan weg, sp1 kaatst weer naar sp2, etc., etc.	Halve veld, 2tallen rondcirkelend kaatsen 	Bal strak 'in de voeten' passen, zodat spel vlot kan gaan.	Kaatsen: Bal met aangespannen voet boven het midden raken
Oef 1 5 min	Dubbele kaats met afronden Korte afstand van het doel. Sp.3 hoogte vd stip Sp.2 5m buiten strafschoopgebied Sp.1 15m buiten strafschoopgebied Sp.1 speelt strak in naar sp2, Sp.2 geeft mee naar buiten, Sp.1 speelt door naar sp3, Sp.3 geeft terug naar sp 1, Sp.1 schiet op doel. Overig: Sp.1 wordt na schot sp 2, sp2 zakt naar sp3, sp3 pakt de bal en dribbelt naar start. Om en om rij L en rij R. Sp.3 geeft terug naar L of R		Bal strak 'in de voeten' passen, zodat spel vlot kan gaan.	Afwerken met de voet uit samenspel
Oef 2 10 min	Dubbele kaats met afronden Grotere afstand van het doel. Sp.3 rand strafschoopgebied Sp.2 10m buiten strafschoopgebied Sp.1 25m buiten strafschoopgebied Idem oef 1	(Diagram is identical to the one in the previous exercise)	Bal strak 'in de voeten' passen, zodat spel vlot kan gaan.	Afwerken met de voet uit samenspel

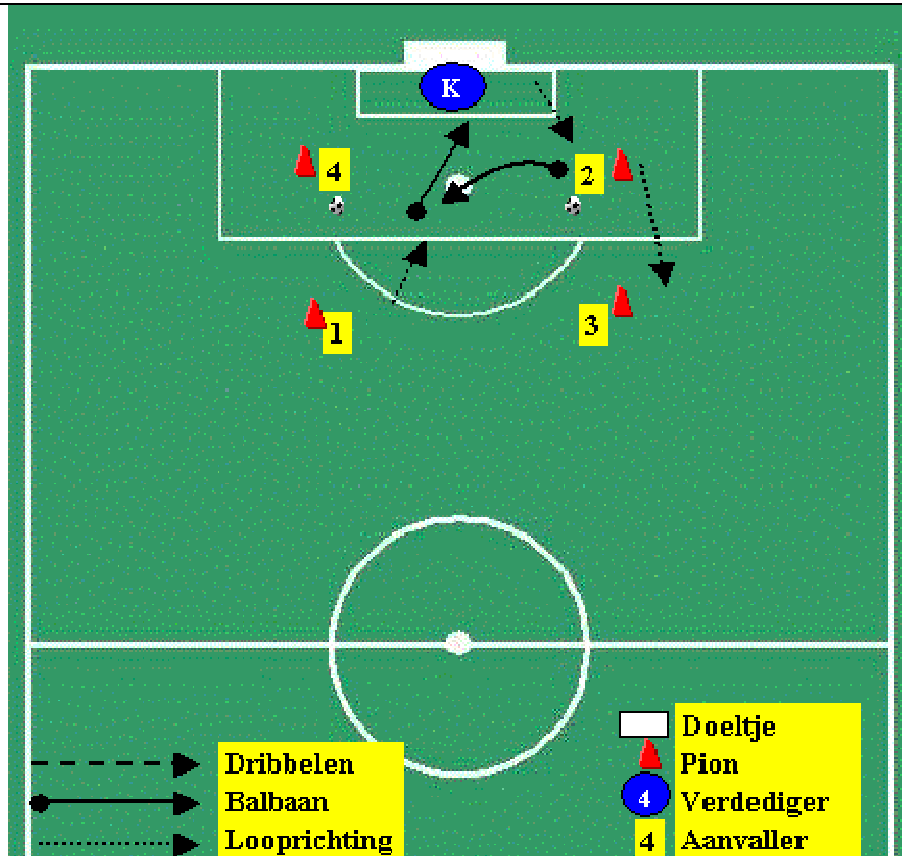
Oef 3 Afwerken met het hoofd

15 min

- 1 loopt en vraagt hierdoor om de bal.
- 2 gooit de bal onderhands naar 1.
- Vervolgens kopt 1 op het doel en pakt de bal.
- Na deze actie wordt er van de andere kant gewerkt, dus 3 en 4.
- Spelers blijven buiten het vierkant waardoor men elkaar niet in de weg loopt .
- Men moet recht in de bal lopen.

Overig:

- Spelers over de vier pylonen verdelen.
- De spelers 2 en 4 zijn in balbezit.
- Spelers gaan van nr 1 naar nr 2, naar nr 3 en daar na naar nr 4.
- Wanneer er te weinig spelers bij een pylon staan, even wachten of de zaak opnieuw organiseren.
- De techniek van het koppen voordoen.
- Evt. 2x uitzetten

**Materiaal:**

- Per twee spelers één bal
- Minimaal vier pylonen (afhankelijk van aantal doelen)
- Een of meer doelen (ca 8 spelers per doel)

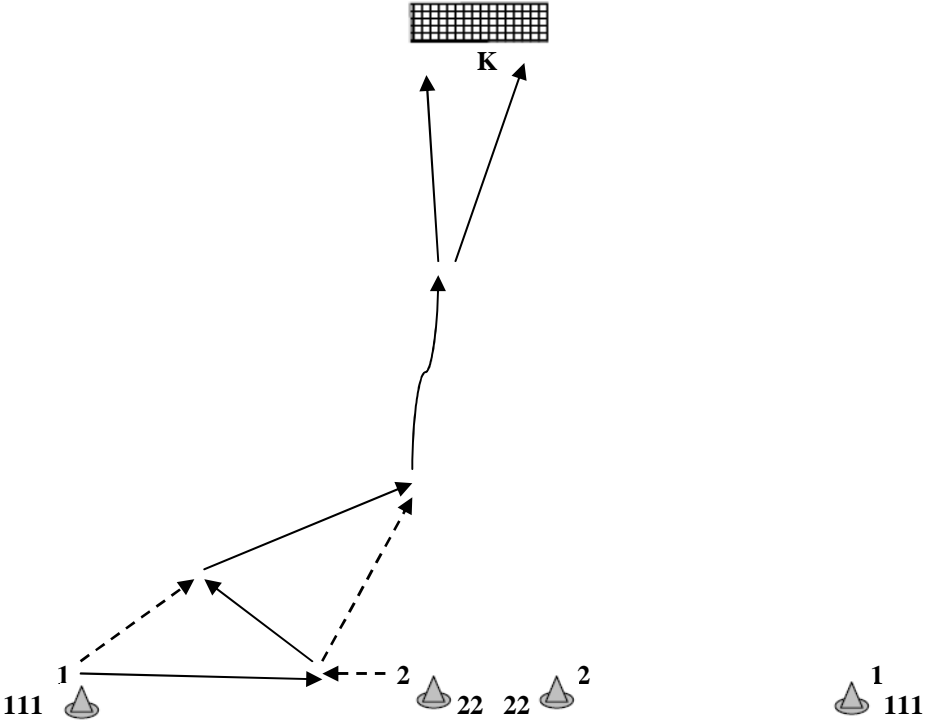
Afwerken met het hoofd

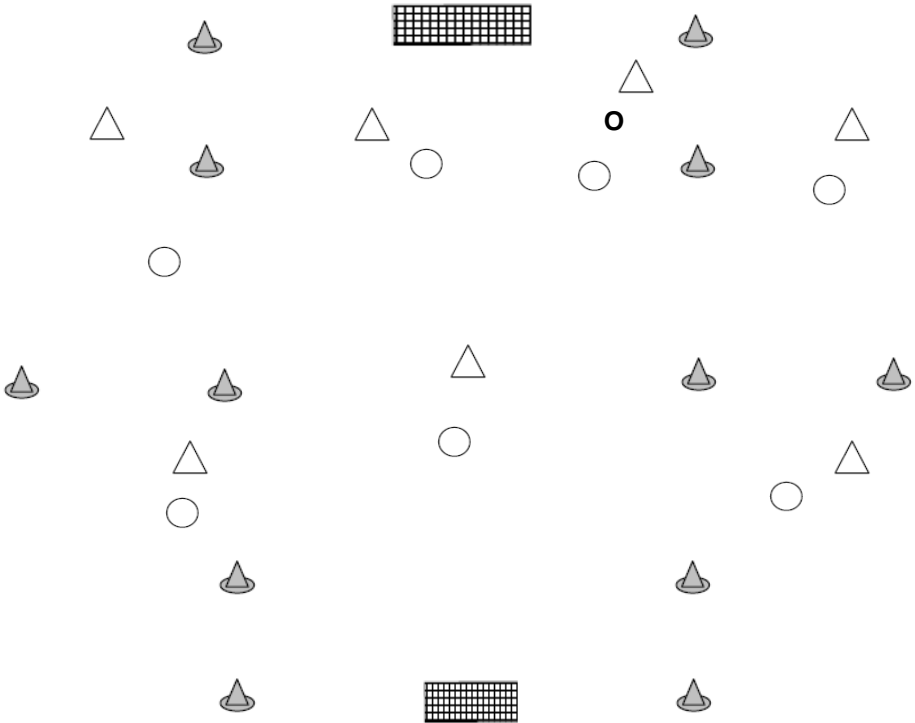
Vooral coachen op het goed verwerken (aannemen en meteen kaatsen) van de bal, zodat het tempo hoog blijft.

Nr 1 moet doorbewegen en daarna wordt de bal onderhands aangegooid door nr 2

De bal niet hoog opgooien. Opletten dat men niet te vlot achter elkaar speelt waardoor men de keeper hindert en mogelijk een bal tegen het lichaam aankrijgt.

Niet draaien met het hoofd. Gewoon rechtdoor bewegen en in de verste hoek koppen.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>Oef 4 10 min</p>	<p><u>Afwerken op snelheid</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 speelt in op inkomende 2 - 2 kaatst in de loop terug en gaat diep - 1 kaatst op de diepgaande 2 - 2 dribbelt en rondt af met een schot en pakt de bal <p>Na een paar keer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 maakt schijnbeweging voor het schot: <ul style="list-style-type: none"> - Uitstappen - Schaar - Kappen - Combinatie hiervan <p>Overig:</p> <ul style="list-style-type: none"> - L en R uitvoeren - 1 sluit aan bij de 2'en - 2 sluit aan bij de 1'en aan andere kant 	 <p>Materiaal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een doel - 4 pylonen, 8 ballen - Half veld 		<p>Afwerken met de voet alleen op de keeper af</p>
<p>Oef 5 5 min</p>	<p><u>Als er tijd is.</u> <u>Rondo</u></p> <p>4:1, 8:2, 13:2, afhankelijk van # spelers.</p>			

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>Oef 6 30 min</p>	<p>Partijvorm met breedhouden Partijspel 7:7 / 8:8, evt. met een kameleon, met groot en klein doel op een breed veld.</p> <p>Buitenspelers mogen alleen in de zijzones (ca. 15m breed) lopen, pas bij strafschoopgebied tegenstander mogen ze naar binnen.</p> <p>Na 15 min. wisselen van doel, en wisselen de voor- en achterspelers van positie.</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: 8 pylonnen (middenlijn en zijzones), 4 hoedjes (thv strafschoopgebied), 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. De overige spelers staan niet op een vaste positie, maar zorgen dat er altijd iemand staat. 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. Om ruimte te maken en aanspeelbaar te zijn blijven de aanvallers aan de zijkanten = DOEL van deze training.</p>