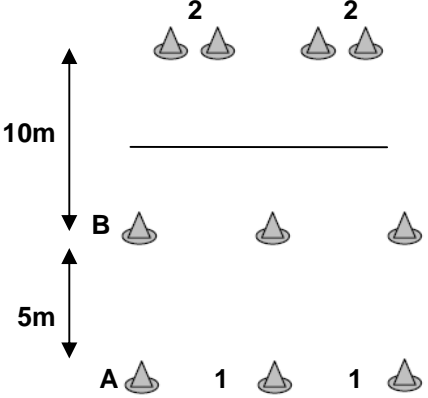
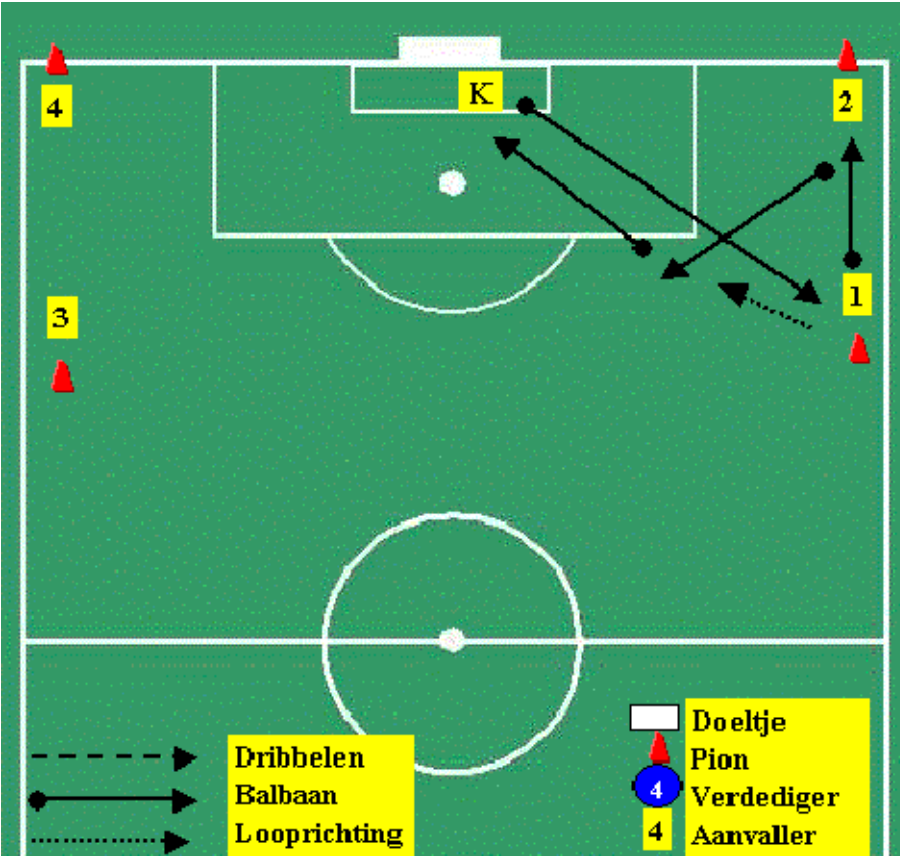
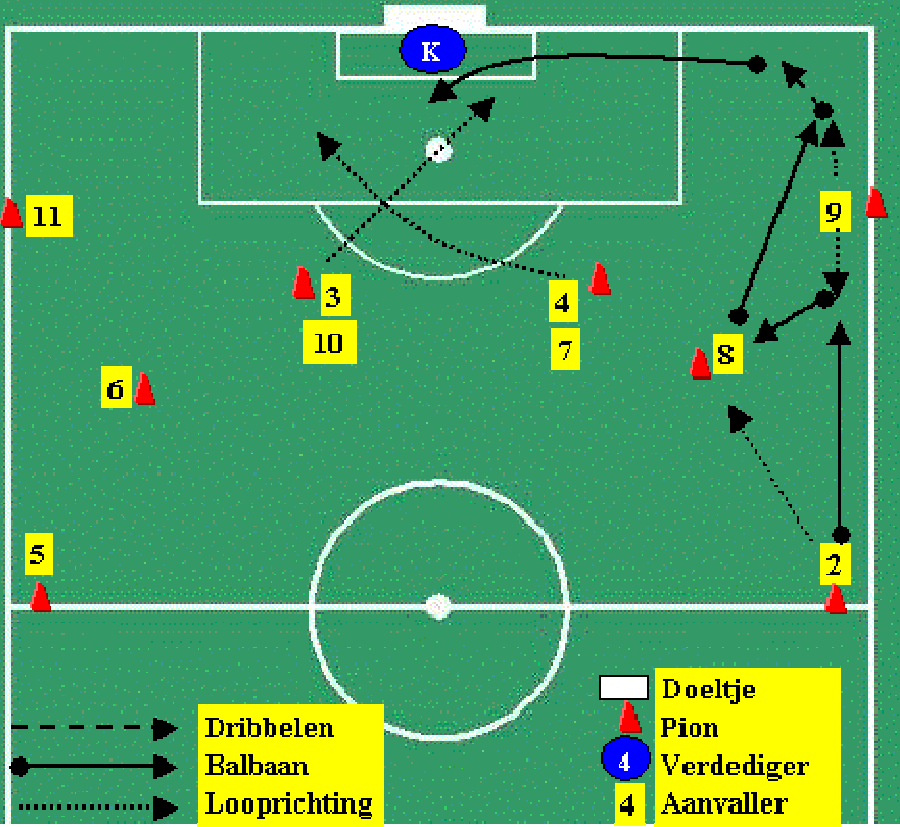


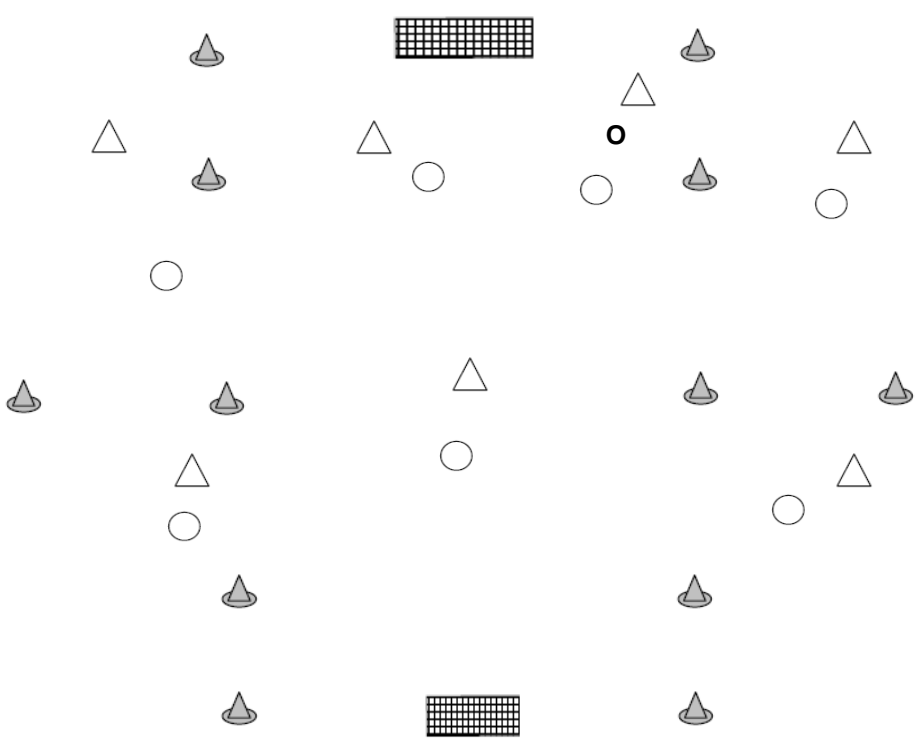
TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : D-junioren; ca. 15 spelers; (1 bal/p.2sp, 20 pylonen, groot en klein doel)
Training : D014
Leerstofthema : Combineren over de vleugels en dan afronden
Probleemstelling : (Half)Spelers spelen te veel naar binnen
Doelstelling : De spelers benutten de ruimte aan de zijkanten

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
W-up 10 min	<p>Warming up, 2tallen met bal</p> <p>- 1 dribbelt naar doel, doet overstap en draait 180 bij B, dribbelt terug naar A, wederom overstap 180 draai en dribbelt en mikt op doel (vanaf 6 à 8m). 2 vangt de bal op en passt terug. 3x en wisselen.</p> <p>- Uitbreiden: schaar, uitstap halverwege laatste dribbel X-keer uitzetten per 2tal.</p>	<p>Organisatie aantal x uitzetten</p> 	<p>Lichaam boven de bal om de overstap te kunnen doen.</p>	<p>Overstap: Voet om te bal halen (tegengesteld aan schaar), dan bal met andere voet kappen en omdraaien.</p>

<p>Oef 1 15 min</p>	<p>Passen/trappen (speciale aandacht keeper)</p> <ul style="list-style-type: none"> - De keeper neemt afwisselend een doelschop op nr 1 / 3 (L- en R-half). - De Nrs 1 en 3 gaan de 1 - 2 aan met de nrs 2 en 4 en komen tot scoren. - De nr 2 / 4 komen in de bal en maken een 1 – 2 - Degene die schiet haalt de bal op en legt hem bij de keeper klaar <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doorschuiven van 1→2→3→4 - Afstanden vergroten/verkleinen - Eerst als doelschop (van de grond) later gevolgd door een drop-kick 	 <p>Materiaal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minimaal 6 spelers, maximaal 8 spelers, liefst 2 keepers - Twee pylonen per kant - Een doel 	<p>Doeltrap en (omschakelen naar) aanval</p> <p>Vooraf coachen op het goed raken van de bal, zodat de bal buiten bereik van de tegenstander aankomt.</p> <p>Nr 1 / 3 starten aan de zijlijn → groot houden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wanneer nr 1 / 3 controle over de bal heeft, dan pas mogen de nr 2 / 4 in de bal komen - Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl. makkelijk te verdedigen - De keeper speelt de bal van de grond, eventueel later gevolgd door een drop-kick (bal uit de handen laten vallen en gelijktijdig trappen als deze de grond raakt).
---------------------------------------	---	--	---

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
Oef 2 15 min	<p>Combinatievorm over de vleugel met afwerken op het doel</p> <ul style="list-style-type: none"> - 9 maakt een voorbeweging en komt vervolgens in de bal. - 2 speelt 9 aan. - 9 legt de bal schuin terug naar 8. - 8 speelt vervolgens in de loop mee op 9 - de spitsen 3 en 4 kruisen, waarbij 3 voorrang heeft. - 9 zorgt dat hij de bal meeneemt <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spitsen blijven spitsen, flankspelers blijven flankspelers, na ca. 7 min wisselen. - draaien: 2 → 8 → 9 - zowel over de rechter als de linker zijde spelen 			<p>Ruimte houden/creëren door aan de zijkant te spelen.</p> <p>Centrum spelers zijn de nrs 3, 4, 7 en 10 De spitsen wisselen regelmatig van positie De start kan ook zijn dat de keeper de bal uittrapt Hij ontvangt hem mogelijk van rechts waarna hij hem aan de linkerkant speelt Men zou er ook een verdediger bij kunnen plaatsen hiervoor nr 3 en nr 4 gebruiken</p>
Oef 3 5 min	<p>Als er tijd is. Rondo</p> <p>4:1, 8:2, 13:2, afhankelijk van # spelers. Zet hoedjes neer waarbinnen de spelers moeten blijven</p>	<p>Materiaal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minimaal 6 spelers, maximaal 8 spelers, liefst 2 keepers - Drie pylonen per kant - Een doel 		

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>Oef 4 30 min</p>	<p><u>Partijvorm met breedhouden</u> 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><u>Afmetingen:</u> Half veld</p> <p><u>Materiaal:</u> 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.</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>Om ruimte te maken en aanspeelbaar te zijn blijven de aanvallers aan de zijkanten = DOEL van deze training.</p>