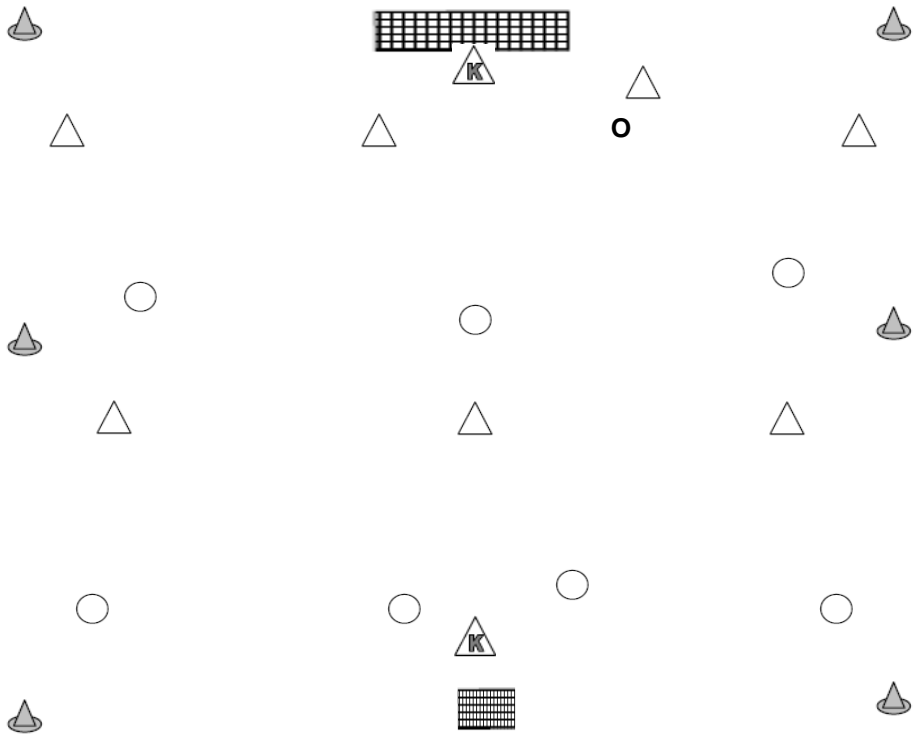


TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : D-junioren; ca. 15 spelers; (1 bal/p.2tal, 13 pylonen/hoedjes, een groot, een klein en een mini doel)
Training : D015
Leerstofthema : Allerlei (voet)balvaardigheden herhalen.
Probleemstelling : Spelers beheersen nog niet verschillende trap/schietvaardigheden.
Doelstelling : De spelers aanleren dat de bal op verschillende manieren getrapt/geraakt kan worden.

| Fase | Inhoud/methodiek: | Organisatie: | Aanwijzingen Correctiepunten (TIC): | Bijzonderheden: |
|--------------------------------|--|--|--|--|
| W-up 10-15 min | Warming up algemeen met bal Rechte lijn uitzetten per 4/5 spelers: <ol style="list-style-type: none"> hoedjes 8m van elkaar, bal bij 2/3 spelers, 2 spelers bij andere hoedje. Sp passt bal naar overkant, rent er zelf achteraan. Sp overkant neemt bal op plaats aan en speelt terug naar overkant en rent erachteraan. Idem, nu zijwaarts aannemen (opzij leggen met been1, passen met been2). Afstand 12m: idem, nu voorwaarts aannemen (bal meteen 3m vooruit kaatsen, erachteraan en dan passen) | Rechte lijn: hoedjes uitzetten op een rechte lijn. | | Aannemen/passen: Altijd 2benig en binnenkant/buitenkant voet oefenen !!! |
| Oef 1 20-30 min | Circuit balvaardigheden. 1 bal/2tal, 1 min/p.p. oefening doen, sp1 doet de oef, sp2 passt terug. Tellen score, evt. opschrijven. | <ol style="list-style-type: none"> X ° X X X ° X X ° X X X ° X X ° | | Oefeningen: Speler 1 doet de oefening een minuut achterelkaar door, speler 2 ondersteunt door bal goed en meteen terug/in te spelen. Speler 2 telt de score. |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>grond trappen, balstuiter, onderkant voet trappen, balstuiter, herh. 6. Bal vulleren op klein doel, volley op doel is punt (keeper/sp2 gooit bal met stuiter, sp1 volleert de bal v.a. 10m). 7. Bal stiften over pylonen op minidoel (bal max. 1m voor pylonen, eroverheen stiften, doeltje op 4 m). 8. Bal hooghouden met steeds een stuiter tussendoor. 9. ...</p> <p>Organisatie: verspreid uitzetten, duo's draaien steeds door (tegen/klokgewijs)</p> | | <div style="text-align: center;"> </div> | | |
|---|--|--|--|--|

| Fase | Inhoud/methodiek: | Organisatie: | Aanwijzingen Correctiepunten (TIC): | Bijzonderheden: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|-----------------|--|----------|--|--------|--|----------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|----------|--|-----------------------|--|---------|--|--------------------|--|--|
| <p>Oef 4 20 min</p> | <p><u>Partijvorm:</u> Partijspel 7:7 met 1 groot doel en 1 klein doel.</p> <p>Halverwege van doel wisselen. Elke 5 à 8 min time-out, laten vertellen wat goed gaat en beter kan.</p> <p>Score telt alleen als gehele team over de middenlijn is.</p> |  <p><u>Afmetingen:</u> Helft van het veld</p> <p><u>Materiaal:</u> 1 bal en 2 doelen. De lijnen van het veld gebruiken. Indien er die niet zijn. Pionnen gebruiken (6 stuks)</p> <table border="1" data-bbox="667 1181 1097 1436"> <tr> <td></td> <td>pion</td> <td></td> <td>looplijn</td> </tr> <tr> <td></td> <td>hoedje</td> <td></td> <td>passlijn</td> </tr> <tr> <td></td> <td>spelers</td> <td></td> <td>dribbel</td> </tr> <tr> <td></td> <td>keepers</td> <td></td> <td>boogbal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>kameleon</td> <td></td> <td>goaltje zonder keeper</td> </tr> <tr> <td></td> <td>trainer</td> <td></td> <td>goaltje met keeper</td> </tr> </table> | | pion | | looplijn | | hoedje | | passlijn | | spelers | | dribbel | | keepers | | boogbal | | kameleon | | goaltje zonder keeper | | trainer | | goaltje met keeper | <p>Spelen in een opstelling: Opbouwen van achteruit. In de beginsituatie spelen de nummers 3 en 4 naast elkaar en 2 en 5 zo diep mogelijk weg. Afhankelijk wat de tegenstander doet, komen er loopacties. De backs 2 en 5 lopen terug of 1 back loopt terug en 3 of 4 schuift in</p> <p>Na inspelen aanvaller aansluiten en aanspelbaar zijn. Altijd proberen 3hoekjes te maken om de bal te kunnen afspelen.</p> <p>Spel stilleggen als deze situaties niet goed uitgevoerd worden!!!!!!!</p> | |
| | pion | | looplijn | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | hoedje | | passlijn | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | spelers | | dribbel | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | keepers | | boogbal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | kameleon | | goaltje zonder keeper | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | trainer | | goaltje met keeper | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |