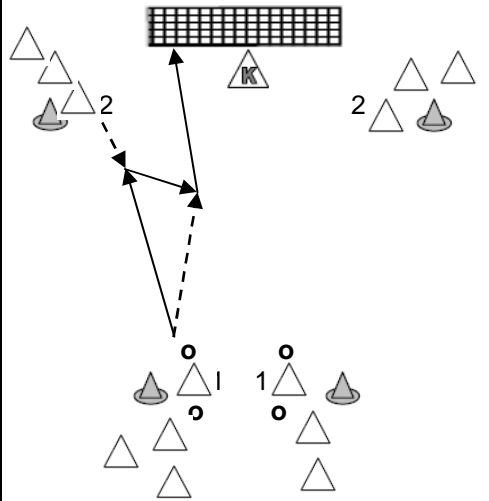


WEDSTRIJDVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : D-junioren; ca. 15 spelers; (4 ballen, een groot doel)
Wedstrijd : altijd, (minimaal) 30 min opwarmen
Leerstofthema : Spelers scherp zetten voor de te spelen wedstrijd
Doelstelling : Spelers gedoseerd opwarmen tot wedstrijdniveau.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Inhoud:	Bijzonderheden:
5 m.	<u>Voorbespreking:</u> Taktiek (weer, veld, tegenstander)			
<u>Deel1</u> 0-5 m.	<u>Warming up</u> Gezamenlijk warmlopen aangevoerd door een speler, , heen en weer: 1. Rustige looppas; 2. Rustige looppas, heen L-arm voorwaarts zwaaien, terug R-arm; 3. Zijwaarts huppelen, armen uitzwaaien van voren naar achteren, heen L-been voor, terug R-been; 4. Rustige looppas, heen L-arm achterwaarts zwaaien, terug R-arm; 5. Zijwaarts lopen, achterste been afwisselend voor en achter voorste been, heen L-been voor, terug R-been; 6. Steigeringslauf heen, looppas terug;	<u>Dribbel: spelers parallel laten lopen, ca. 2m tussenruimte over een afstand van 25m.</u>		
<u>Deel2</u> 0-2 m.	Spelers mogen rekken anderen doen looppas;			
<u>Deel3</u> 5 m.	<u>Passen/trappen (keeper + 1 speler apart →→)</u> Overige spelers verdelen over 4kanten (5 spelers) en 3hoeken (4 spelers): <u>Aannemen / passen.</u> Bal bij 2tal, speler passt naar volgende hoek, rent erachter aan, en sluit op volgende hoek aan. Ontvangende speler neemt aan en passt door, achter de bal aan, aansluiten, ... L- en R-om passen.	<u>4Kant (□): 10m afstand,</u> <u>3Hoek (Δ): 10m afstand tussen spelers</u> 15 spelers → 3x □ 14 spelers → 2x □ en 1x Δ 13 spelers → 1x □ en 2x Δ 12 spelers → 3x Δ 11 spelers → 2x □	<u>Parallel deel 3</u> Reservespeler gaat keeper inschieten op doel (1 bal): 1. Rustig lage ballen op keeper; 2. Rustig lage ballen in hoeken; 3. Rustig hoge ballen op keeper; 4. Rustig hoge ballen in hoeken; 5. Voorzetten van L en R; 6. Schoten om te scoren;	Altijd 2benig oefenen !!!

<p>5 m.</p> <p>Deel4 5-10m.</p> <p>Deel 5 5-10m.</p>	<p>Kaatsen. Bal bij 2tal, speler passt naar volgende hoek, rent erachter aan, krijgt bal meegekaatst, speelt zo één keer rond, neemt plaats in van de volgende die gaat rondspelen. L- en R-om spelen.</p> <p>Positiespel ALLE spelers, incl. keeper. 4:2, 6:3, 3:1</p> <p>Inpassen/kaatsen/afroonden Speler 1 speelt strak in op inkomende speler 2. Sp.2 kaatst bal in loop van sp.1. Sp.1 schiet op doel. Sp.2 pakt de bal. Sp.1 sluit aan bij sp.2 en andersom. L en R uitzetten, om en om dit spelen.</p>	<p>Gebruik de lijnen van het veld, bv. (half) doelgebied, (half) strafschopgebied, veld tussen achterlijn&zijlijn&strafschopgebied, middencirkel, etc. (Verdedigers jas uit)</p> <p>16 spelers: 2x 4:2 en 1x 3:1 15 spelers: 1x 6:3 en 1x 4:2 14 spelers: 1x 5:3 en 1x 4:2 13 spelers: 1x 5:2 en 1x 4:2 12 spelers: 2x 4:2 11 spelers: 1x 4:2 en 1x 3:2</p> 	<p>Coachen op bewegen, nooit stilstaan, vrijlopen in de ruimte, 3hoekjes maken</p> <p>Wedstrijdscherpte !!</p>
---	---	--	--