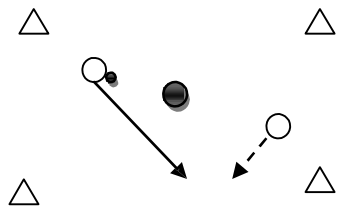
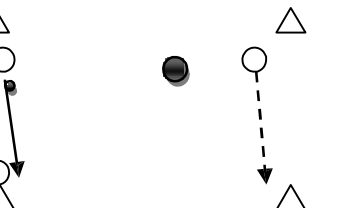
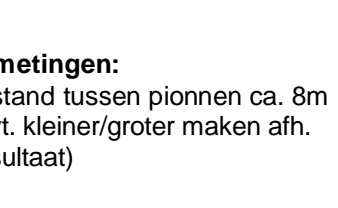
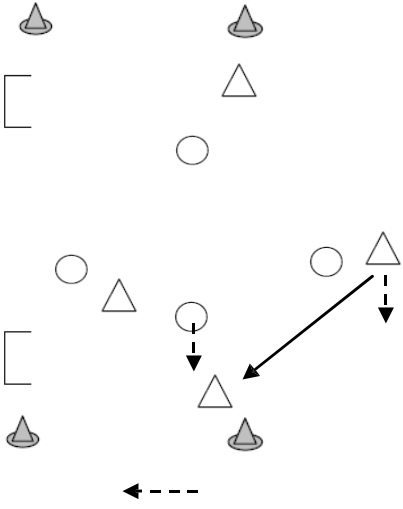


## TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: D-junioren
Training	: D003
Leerstofthema	: In balbezit vrijlopen zonder bal
Probleemstelling	: De spelers hebben in balbezit (te) weinig afspeelpunten omdat er niet vrij gelopen wordt.
Doelstelling	: Het verbeteren van het vrijlopen met de bal.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
W-up 6min	<b>Warming up algemeen</b> Met 2tal en bal over het veld bewegend combineren.			
10min	2 pylonnen op 7m., <b>3 om 2</b> spelers Bal overpassen, achter bal aan en achter andere pylon aansluiten.			
2min 2min	<b>2tal</b> 7m. tegenover elkaar: Passen (L+R) met aannemen Passen dmv kaatsen			
10 min	<b>Positiespel 2:1</b> In een klein vierkant van 5x5m wordt er 2:1 gespeeld. Indien de verdediger de bal onderschept, wordt deze aanvaller. Degene die de bal verliest, wordt verdediger Dit veld 5 x uitzetten.		De speler zonder bal moet <b>aangeven waar</b> hij de bal wil hebben. Hij kan dat laten zien met z'n handen of door z'n loopbeweging. Passen met de binnenkant van de voet, zodat de ontvangende speler de bal snel kan aannemen en doorspelen.	<b>Let op. Het coachen moet gericht zijn op het vrijlopen van de speler zonder bal.</b>
15 min	<b>Positiespel 3:1</b> In een klein vierkant van 8x8m wordt het positiespel 3:1 gespeeld. Hiervoor moeten de aanvallers zorgen dat de balbezitter <b>ALTIJD twee</b> afspeelpunten heeft. Hierdoor moet alert en snel vrijgelopen worden.  Indien de verdediger de bal onderschept, wordt deze aanvaller. Degene die de bal verliest, wordt verdediger. Dit spel 3 of 4x uitzetten. Evt. spelen met een wisselspeler.	 <b>Afmetingen:</b> Afstand tussen pionnen ca. 8m (evt. kleiner/groter maken afh. resultaat)	<b>Pass binnenkant voet</b> De bal strak over de grond met de binnenkant van de voet passen. Span je voet goed aan. Een tip hierbij kan zijn door te zeggen dat de speler zijn teen omhoog moet doen. Knie naar buiten draaien of voet naar buiten draaien. Voet naar achter brengen en dan voorwaarts tegen bal aan zwiepen.	<b>Belangrijk: de spelers moeten zelf ook elkaar leren coachen</b>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
30min	<p><b>Oefenvorm:</b> Partijspel 7:7, met een kameleon, met 4 kleine doelen op een breed veld</p> <p>Na 15 min. wisselen van helft.</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 aansluit.</p>	 <p><b>Afmetingen:</b> 30mtr lang, 50 mtr breed</p> <p><b>Materiaal:</b> 6 pylonnen, 1 bal en 4 doelen</p>	<p>Stimuleer vrijlopen (driehoekjes maken=altijd zorgen voor 3 afspeelpunten L, R, RD) en overspelen. De balbezittende partij heeft namelijk altijd 1 persoon meer.</p> <p>In deze partijvorm is het de bedoeling de bal zo snel mogelijk te verplaatsen naar de andere kant waar veel ruimte is en dan te scoren.</p> <p>Indien de balbezittende partij goed vrijloopt dan kan de verdedigende partij moeilijk in balbezit komen, want zij hebben een speler minder.</p>	<p>Spelen in een opstelling: 3-1-3. Dat betekent 3 achterin, 1 in het midden en 3 voorin. De kameleon speelt centraal. De overige spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit). 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. Accent op aanvallen om doelpunten te maken.</p> <p>Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Accent op bal afpakken.</p>

Einde: Met elkaar alle materiaal bij elkaar verzamelen en opruimen of het materiaal overdragen aan volgende trainer. Hesjes uithangen in het materiaalhoek svp !!

L=Links, R=Rechts, RD=rechtdoor, m=meter