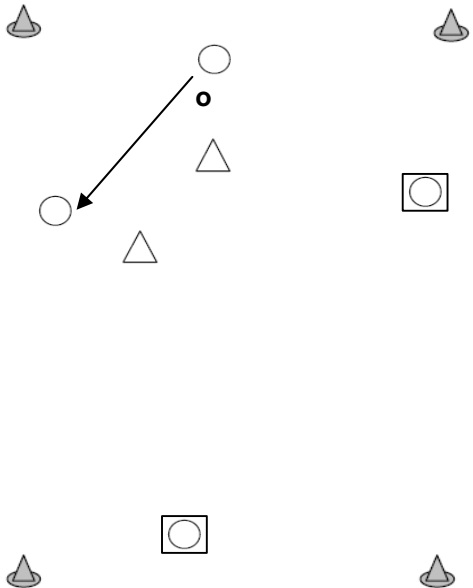
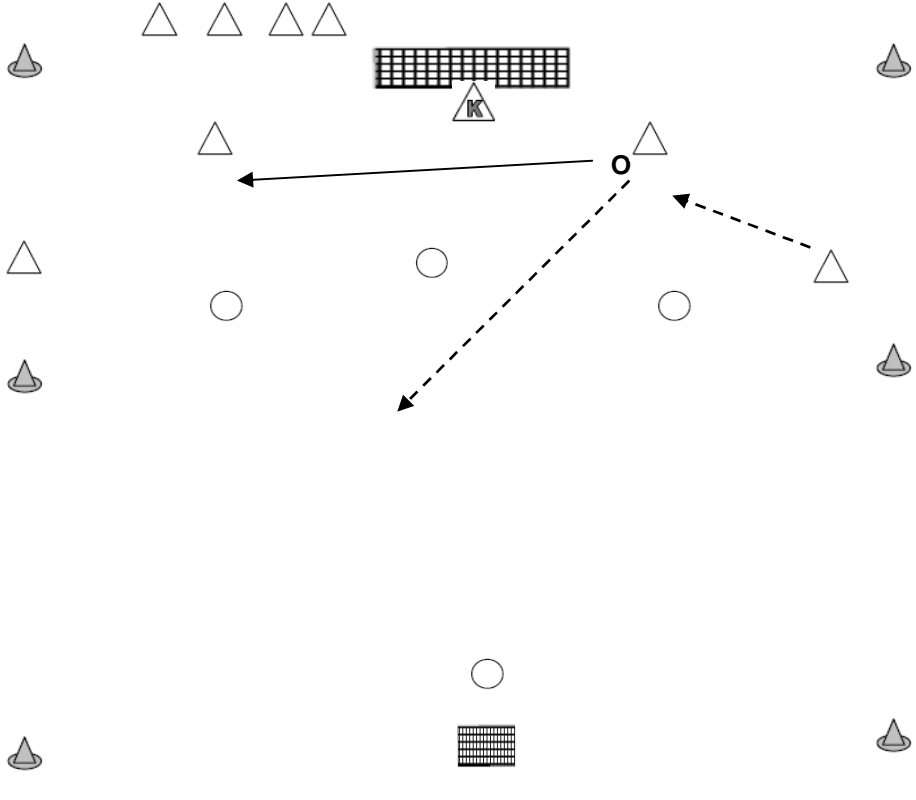


## TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: D-junioren; ca. 15 spelers; (1 bal/pp, 8 hoedjes, een groot en een klein doel)
Training	: D004
Leerstofthema	: Driehoekjes maken bij balbezit / in positie komen voor de bal
Probleemstelling	: Spelers zorgen in balbezit niet voor voldoende afspeelmogelijkheden.
Doelstelling	: De spelers aanleren dat overal op het veld aangesloten moet worden om voldoende afspeelmogelijkheden te creëren.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<b>W-up</b> <b>15 min</b>	<b><u>Warming up algemeen met bal</u></b> 1. op de <b>plaats</b> de bal met beide voeten heen en weer tikken. 2. <b>dribbel</b> 2x; heen met rechter voet en terug met linker voet 3. <b>dribbel</b> 2x; L en R voet afwisselen tikken. 4. <b>dribbel</b> 2x; uitvalstap; dribbelen, linkerbeen naar links uitstappen, bal met rechterbeen buitenkant opzij spelen en verder dribbelen. En andersom. 2tallen, 1 bal. 5. <b>rechte lijn</b> : 15m afstand, Speler met bal dribbelt naar overkant, speler zonder bal loopt naar speler met bal, uitvalstap maken en passeren, 'passief' verdedigen. Spelers lopen door naar overkant, speler met bal passt strak naar de ander en die begint deze oefening.	<b><u>Op de plaats: spelers verdeeld over zij/achterlijn, ca 3m tussenruimte.</u></b>  <b><u>Dribbel: spelers parallel laten oefenen, ca. 3m tussenruimte over een afstand van 15m.</u></b>  <b><u>Slalomvorm: hoedjes/pylonnen uitzetten ca. 4m uit elkaar, 2m vooruit.</u></b>  <b><u>Rechte lijn: hoedjes/pylonnen uitzetten op een rechte lijn. Afstand afh. van oefening.</u></b>  <b><u>Dobbelsteen 5: hoedjes/pylonnen uitzetten in vorm van 5 op dobbelsteen. 4Kant; hoedjes 7m van elkaar.</u></b>		Dribbelen: beurtelings buitenkant en binnenkant voet gebruiken.  Altijd 2benig oefenen !!!
<b>Oef 1</b> <b>10 min</b>	<b><u>Aannemen / passen.</u></b> 4Kant; 5 spelers bij 4 hoedjes, 1 bal. Bal bij 2tal, pass strak naar volgende hoedje rechtsom, achter bal aan, aansluiten. Aannemen bal met R, doorpassen met L naar volgende hoedje, ... Ook L-om en aannemen/passen andere voet. Paar keer uitzetten afh. totaal#	<b><u>4Kant: hoedjes 10m afstand</u></b>		Deze oefening is een mooi warming-up onderdeel voor een wedstrijd.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>Oef 2 20 min</p>	<p><b><u>Positiespel 4 – 2:</u></b></p> <p>Er zijn drie teams van 2 met verschillende kleur hesjes/shirts</p> <p>Het 4 tal moet proberen zo lang mogelijk de bal in bezit te houden. Het 2-tal moet de bal afpakken. Indien zij de bal afgepakt hebben, wordt het team wat de bal verspeeld heeft de verdedigende partij en de verdedigende partij wordt aanvallende partij.</p> <p>Deze oefenvorm 2x uitzetten. Indien je een speler overhoudt, deze evt inzetten als kameleon/wissel.</p> <p>Laat de wissel vertellen wat goed gaat / beter kan.</p>	 <p><b><u>Afmetingen:</u></b> Lengte pm 20 mtr, breedte 15mtr</p> <p><b><u>Materiaal:</u></b> 8 pionnen, 4 ballen,</p>	<p><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.</p> <p><b>Aannemen van de bal binnenkantvoet</b> De voet nu ontspannen houden en bij het raken van de bal de voet die richting opdraaien waar je wil dat de bal naar toe gaat. Op deze wijze ligt de bal gelijk klaar om door te spelen. De voet moet de bal iets boven het hart van de bal raken, want indien je de bal onderin raakt zal de bal omhoog gaan en dat kost dan weer tijd om de bal onder controle te krijgen.</p>	<p><b>De speler met de bal moet altijd 3 afspeelmogelijkheden hebben: L, R, RD; de anderen moeten hiervoor zorgen (3hoekjes maken).</b></p> <p><b>Spelers zonder bal moeten altijd bewegen !</b></p> <p>Speel het juiste been aan en wel zodanig dat de ontvangende speler de bal snel kan doorspelen naar de andere kant.</p> <p>Niet te hard of te zacht. In de loop aanspelen. Niet te lang wachten met overspelen. Ook mindere been gebruiken als dat zo uit komt.</p> <p>Speel altijd naar de <b>diepst</b> mogelijke speler die je <b>zonder</b> risico kan aanspelen !!!!</p>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:																								
<p><b>Oef 3</b> <b>30 min</b></p>	<p><b><u>Oefenvorm Opbouw vanuit verdediging:</u></b> Partijspel 4:3 met 1 groot doel en 1 klein doel. Het opbouwende 4 tal kan scoren op het kleine doel. Het verdedigende 3-tal (de aanvallers !!) kan scoren op het grote doel.</p> <p>Er worden 3 viertallen gemaakt en er wordt elke 5 min doorgedraaid. Het 4-tal dat reserve staat wordt opbouwend, het opbouwende 4-tal wordt verdedigende 3-tal waarbij 1 op het kleine doel, de 3 verdediger+keeper wordt reserve.</p> <p>Het 4-tal dat reserve staat, geeft na de aanval kort uitleg wat er goed ging / beter kan (en gaat het dan zelf helemaal goed doen !).</p> <p>Indien er minder spelers zijn dan 13 dan kan je ervoor kiezen om het 4-tal te laten scoren door over de middenlijn te dribbelen.</p>	 <p><b><u>Afmetingen:</u></b> Helft van het veld</p> <p><b><u>Materiaal:</u></b> 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 1185 1093 1433"> <tr> <td></td> <td>pion</td> <td></td> <td>looptlijn</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		looptlijn		hoedje		passlijn		spelers		dribbel		keepers		boogbal		kameleon		goaltje zonder keeper		trainer		goaltje met keeper	<p><b>Spelen in een opstelling:</b> Het 4-tal gaat 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><b>Spel stilleggen als deze situaties niet goed uitgevoerd worden!!!!!!!</b></p>	
	pion		looptlijn																									
	hoedje		passlijn																									
	spelers		dribbel																									
	keepers		boogbal																									
	kameleon		goaltje zonder keeper																									
	trainer		goaltje met keeper																									