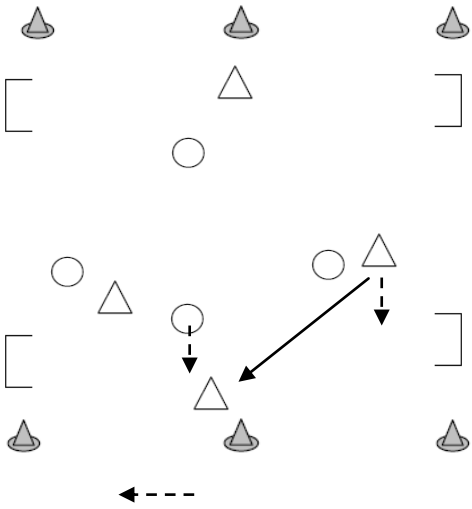
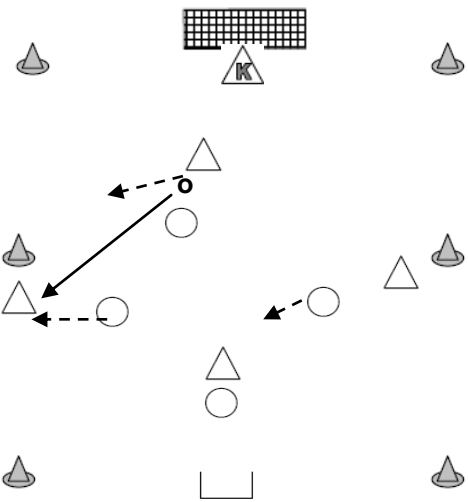


TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : E-pupillen
Training : E001
Leerstofthema : Het spelen van verschillende partijvormen
Probleemstelling :
Doelstelling : Het seizoen beginnen met lekker voetballen/conditie opbouwen.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
10min	<p><u>Warming up algemeen</u> Loopoefeningen 1. rustige looppas 1x heen en weer 2. rustige looppas 1x heen: met linker arm zwaaien voorwaarts, bij een kwart van het veld linkerarm achterwaarts, bij de helft rechter arm zwaaien voorwaarts en bij drie kwart rechterarm achterwaarts 3. 1x terug: rustige looppas met knie heffen tot de helft vervolgens rustige looppas 4. 1x heen: rustige looppas met hakken billen tot de helft vervolgens rustige looppas 5. 1x terug: zijwaarts tot de helft, daarna omdraaien en weer zijwaarts tot het einde 6. huppelen tot de helft en daarna loopsprongen tot het einde. 7. 1x steigerung dwz opbouwen van rustig naar sprint op het einde</p>		<p>Vooraf coachen op de knie, die moet goed naar voren gericht zijn. Verder goed opletten of de armen goed worden meegenomen</p>	

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>20min</p>	<p>Oefenvorm: Partijspel 4:4 (of 6:6) en 4 kleine doelen op een breed veld</p> <p>Na 10 min. wisselen van helft..</p> <p>Aandachtspunt</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>Uitballen worden gewoon ingegooid. Leer ze dat ook bij een ingooi de bal naar links rechts en diagonaal gegooid moet kunnen worden. Zoveel mogelijk kiezen voor een bal naar voren, anders sta je gelijk alweer in de verdediging.</p>	 <p>Afmetingen: 20mtr lang, 35 mtr breed (40x30 bij 6:6)</p> <p>Materiaal: 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen</p>	<p>Stimuleer vrijlopen (driehoekjes maken=altijd zorgen voor 3 afspeelpunten) 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: 1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent 1 achterin, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. 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>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
5min	De spelers zoveel mogelijk een bal laten hooghouden met de voeten	Iedereen een bal	Wie heeft het hoogste aantal gescoord?	Dit is een overbrugging voor het klaar zetten van de volgende oef.
20min	<p>Oefenvorm: Partijspel 4:4 (6:6) met 1 groot doel en een klein doel</p> <p>Na 10 min. Wisselen van helft..</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>Afmetingen: 30mtr lang, 20 mtr breed (40x30 bij 6:6)</p> <p>Materiaal: 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen</p>	<p>Stimuleer vrijlopen (driehoekjes maken=altijd zorgen voor 3 afspeelpunten) en overspelen. De balbezittende partij heeft namelijk altijd 1 persoon meer.</p>	<p>Spelen in een opstelling: 1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent 1 achterin, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. 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)</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>
5min	De spelers zoveel mogelijk een bal laten hooghouden met bovenbeen	Iedereen een bal	Wie heeft het hoogste aantal gescoord?	

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