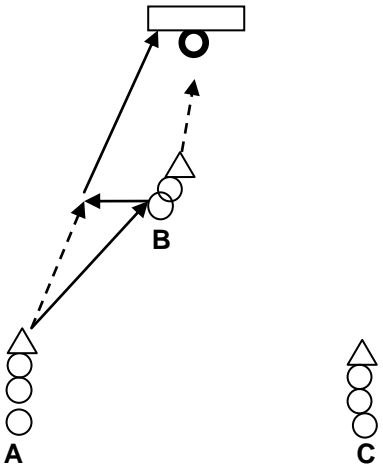
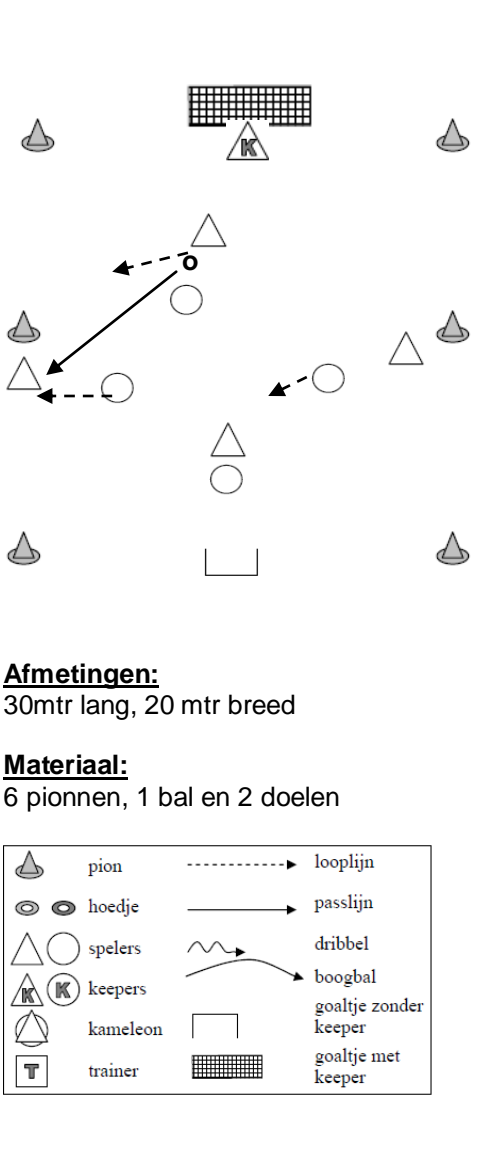


TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : E-pupillen
Training : E002
Leerstofthema : Passen en trappen
Probleemstelling :
Doelstelling : Het verbeteren van het passen van de bal en een begin maken met vragen van de bal en een voorbeweging maken.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
W-up	<u>Warming up algemeen</u>			
4 min	<p>Oefening 1 De speler A en B passen de bal met de binnenkant van de voet naar elkaar.</p> <p>Indien de bal bij je linkervoet komt, dan met links aannemen en wel zodanig dat de bal aan de rechterkant komt zodat je direct met rechts kan doerspelen. Indien de bal bij je rechtervoet komt, dan met rechts aannemen en wel zodanig dat de bal aan de linkerkant komt zodat je direct met links kan doerspelen.</p>	<p>Afmetingen: Afstand tussen pionnen 15mtr Afstand tussen spelers minimaal 6 mtr</p>	<p>Pass binnenkant voet 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 zweepen. De bal net boven het midden van de bal raken.</p> <p>Verwerken van de bal met de binnenkant voet 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>Kaats binnenkant voet 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. De binnenkant van de voet net boven het hart van de bal raken, zodat de bal laag blijft en niet te hard gaat.</p>	<p>Let op. Het coachen moet gericht zijn op de techniek</p> <p>Evt meenemen dat de balontvanger moet vragen om de bal.</p>
4 min	<p>Oefening 2 De speler B heeft de bal en passt de bal richting speler A. Speler A loopt in en kaats de bal terug in de voeten van speler B, vervolgens sprint A terug ter hoogte van de pion en loopt weer in om de bal terug te kaatsen. (zowel links als rechts)</p> <p>Na 5x wisselen van functie.</p>	<p>Afmetingen: Afstand tussen pionnen 15mtr Afstand tussen spelers minimaal 6 mtr</p>	<p>Pass binnenkant voet 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 zweepen. De bal net boven het midden van de bal raken.</p> <p>Verwerken van de bal met de binnenkant voet 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>Kaats binnenkant voet 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. De binnenkant van de voet net boven het hart van de bal raken, zodat de bal laag blijft en niet te hard gaat.</p>	<p>Let op. Het coachen moet gericht zijn op de techniek</p> <p>Evt meenemen dat de balontvanger moet vragen om de bal.</p>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>22 min</p>	<p>Oefening 1 Speler A passt naar B, B kaatst op A, A loopt in en schiet op doel. B loopt op de keeper af voor het geval de keeper de bal loslaat om de bal daarna nog in het doel te kunnen schieten. Speler C passt naar B, B kaatst op C, C loopt in en schiet op doel. B loopt op de keeper af voor het geval de keeper de bal loslaat om de bal daarna nog in het doel te kunnen schieten.</p> <p>A wordt B en B wordt A C wordt B en B wordt C</p> <p>Schieten met het been waar de bal voor komt te liggen!!!!</p> <p>Bij het uitzetten van het veld voor de partijvorm: Team oefening 1 of 2 laten doen</p>	 <p>Afmetingen: Afstand tussen pion A-B en B-C afhankelijk van vaardigheid</p>	<p>Schieten met de wreef op doel: voet aanspannen door grote tenen naar beneden te spannen en dan vol met je wreef tegen de bal zwiepen. Waar je de bal raakt bepaalt waar de bal heen gaat.</p> <p>Pass binnenkant voet 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>Kaats binnenkant voet 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. De binnenkant van de voet net boven het hart van de bal raken, zodat de bal laag blijft en niet te hard gaat.</p>	<p>Let op. Het coachen moet eerst gericht zijn op het uitvoeren van de organisatie. Indien de organisatie staat, kan je op de techniek coachen.</p> <p>Tevens kun je aangeven dat deze situatie een typische wedstrijd situatie is. De bal is bij de links- of rechtsachter die de bal inspelen op de spits</p> <p>Indien de speler het oppikken zou je de voorbeweging kunnen oefenen gecombineerd met het vragen van de bal !!! Dwz de spits doet alsof hij naar het doel loopt, maar komt dan snel naar de bal toe om de kaats te spelen. Na de kaats gaat hij weer snel terug om positie te kiezen.</p>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>30min</p> <p>Oefenvorm: Partijspel 4:4 met 1 groot doel en een klein doel</p> <p>Na 15 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</p> <p>Materiaal: 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen</p>	<p>Stimuleer vrijlopen (driehoekjes maken=altijd zorgen voor 3 afspeelpunten) en overspelen.</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 spelers moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit)</p> <p>De spelers moeten er altijd voor zorgen dat de balbezittende speler naar links, rechts of vooruit kan passen waar hij ook staat. Dus 3 afspeelmogelijkheden. Indien hij dat niet kan heeft minimaal 1 speler niet goed vrij gelopen.</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. De overige spelers moeten gedekt zijn. 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 !