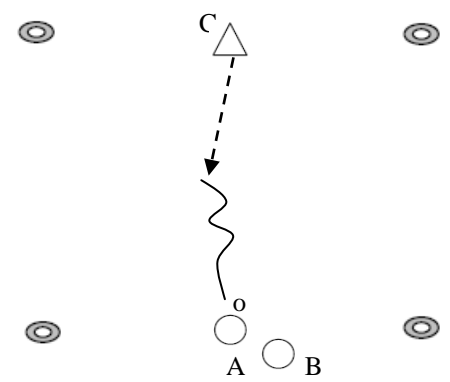
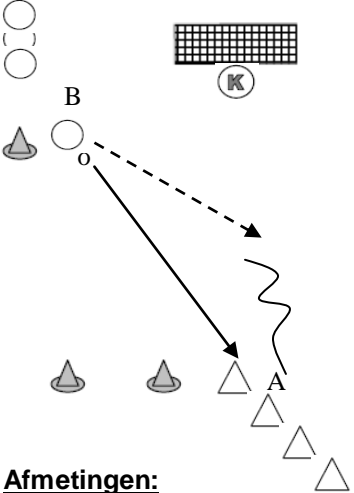
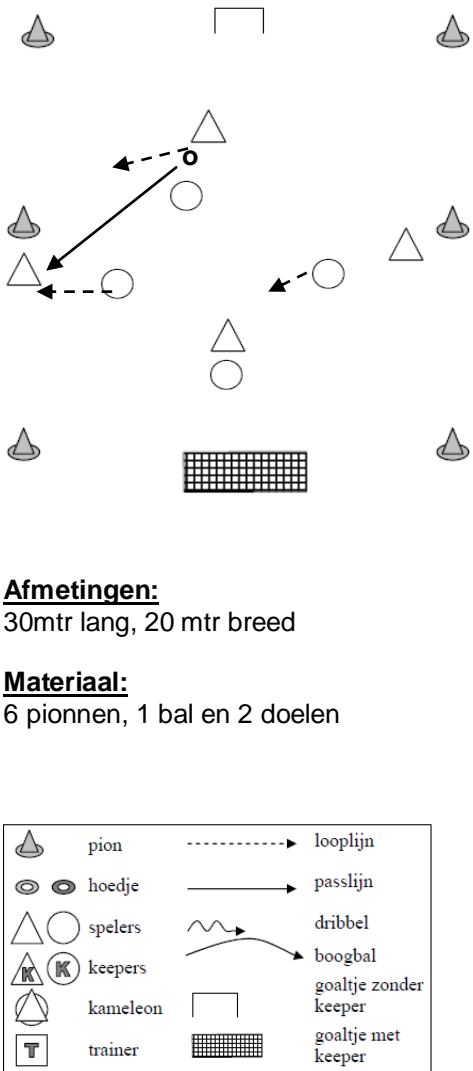


TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: E-pupillen 9 spelers
Training	: E004
Leerstofthema	: 1:1 aanvallend
Probleemstelling	: De spelers hebben problemen een speler te passeren
Doelstelling	: Verbeteren van het passeren van de tegenstander in een 1 tegen 1 situatie

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
12 min	<p><u>Schijnbeweging oefening met 3-tallen</u> Speler A dribbelt naar C en C loopt naar het midden. Speler A maakt een schijnbeweging en passeert C en dribbelt verder naar de achterlijn.. Bij de achterlijn passt C de bal naar B en B doet hetzelfde. Etc.</p> <p>De schijnbewegingen die gedaan kunnen worden zijn:</p> <p>Oefening 1 Een schijnbeweging door naar links uit te stappen en vervolgens snel rechts voorbij de speler te gaan.</p> <p>Oefening 2 Idem maar nu is de schijnbeweging uitstappen naar rechts en snel links er voorbij te gaan.</p> <p>Oefening 3 Idem, maar nu maak je een schaarbeweging door met je linkerbeen van binnen naar buiten over de bal te scharen om vervolgens de bal met de buitenkant van je rechterschoen langs de speler te gaan.</p> <p>Oefening 4 Idem, maar nu schaar je met je rechterbeen van binnen naar buiten over de bal en neem je de bal met je buitenkant van je linkerschoen naar links mee om de speler te passeren</p>	 <p><u>Afmetingen:</u> Lengte 12 meter Breedte 8meter</p> <p><u>Materiaal:</u> 12 hoedjes , 6 ballen. (= 3 velden)</p> <p>Organisatie meerdere malen uitzetten afhankelijk van aantal spelers.</p>	<p>Aanwijzingen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - De schijnbeweging moet ruim voor de verdediger ingezet worden (min. 1½mtr ervoor) - voer de schijnbeweging goed uit. De tegenstander moet daadwerkelijk de ene kant opgaan, zodat er ruimte en tijd is om eerder de andere kant op te gaan. - na de schijnbeweging moet de speler op z'n snelst langs de speler snellen. - Altijd zorgen dat bij het passeren van de speler je lichaam tussen de tegenstander en de bal is. 	

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
25min	<p><u>Duel 1:1 met afwerken op doel.</u></p> <p>Speler B passt de bal naar speler A en sprint zijn bal achterna. Speler A neemt de bal en probeert te scoren in het grote doel door speler B te passeren. Indien verdediger B de bal afpakt kan hij scoren door de bal tussen de twee pionnen te schieten. (=aandacht voor het omschakelen)</p> <p>Speler A wordt verdediger B Verdediger B wordt aanvaller A De aanvaller haalt de bal op en passt die naar de aanvallers !!!!</p>	 <p><u>Afmetingen:</u> Van A naar B: 20mtr Van B naar achterlijn: 10mtr</p> <p><u>Materiaal:</u> 3 pionnen, 6 ballen.</p>	<p>Aanwijzingen. Dribbelen. De aanvaller dribbelt met de bal naar het doel. Dat betekent dat de speler dicht bij zijn voet houdt, zodat hij direct een schijnbeweging kan maken als de verdediger dichterbij is.</p> <p>Schijnbeweging</p> <ul style="list-style-type: none"> - De schijnbeweging moet ruim voor de verdediger ingezet worden (min. 1½mtr ervoor) - voer de schijnbeweging goed uit. <p>De tegenstander moet daadwerkelijk de ene kant opgaan, zodat er ruimte en tijd is om eerder de andere kant op te gaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - na de schijnbeweging moet de speler op z'n snelst langs de speler snellen. - Altijd zorgen dat bij het passeren van de speler je lichaam tussen de tegenstander en de bal is. 	<p>De verdediger moet zo ver mogelijk voor zijn doel de aanvaller verdedigen, zodat hij nog tijd heeft zich te herstellen als hij gepasseerd is. Indien je dichtbij je doel gepasseerd bent kan de tegenstander direct een scoringspoging maken.</p>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>Slot 23min</p>	<p>Oefenvorm: Partijspel 4:4 met 1 groot doel en 1 klein doel</p> <p>Na pm 12½ 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>Coach in deze partij met name op welk moment ze mogen pingelen en wanneer niet. In een 1:1 situatie in de aanval, waarbij geen mogelijkheid is voor een 1-2 dan stimuleren om een actie te maken</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 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>

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