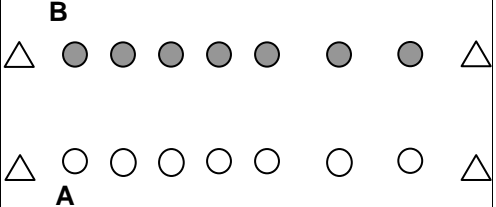
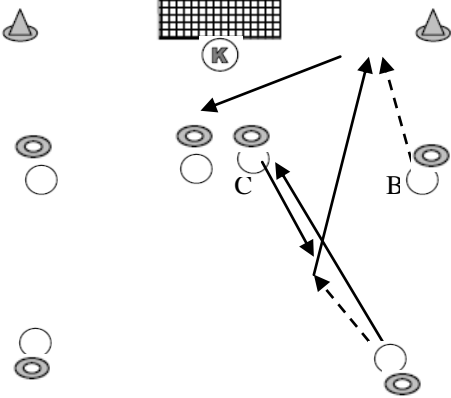
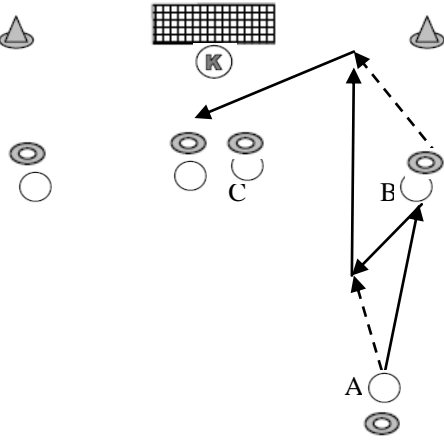



TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: E-pupillen
Training	: E005
Leerstofthema	: Verbeteren van het passen en trappen van de bal en het aanleren van mogelijke aanvalspatronen.
Probleemstelling	: De spelers hebben problemen met het goed overspelen van de bal en het afronden van een gecreëerde kans
Doelstelling	: Het verbeteren van passen/trappen van de bal

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
10min	<p>Warming-up Oefening 1 De spelers A en B passen de bal met de wreef door de lucht naar elkaar. (zowel links als rechts)</p> <p>De ontvanger probeert de bal zodanig te verwerken dat je weer gelijk verder kan. (met de voet of met de borst)</p>	<p style="text-align: center;">B</p>  <p style="text-align: center;">A</p> <p>Afmetingen: Afstand tussen pionnen 25mtr 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</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>Alle spelers een voorbeweging laten doen en alle spelers moeten vragen om de bal.</p>
15 min	<p>Pass oefenvorm 1:</p> <p>Speler A passt naar C, C kaats de bal op de inlopende A, A passt de bal door naar de achterlijn, B sprint naar de bal en geeft voor, C sprint na de kaats naar de verste hoedje en wacht daar tot de bal voorgegeven wordt, loopt in en rond af. Indien de keeper de bal loslaat is een herkansing toegestaan.</p> <p>Nadat B heeft voorgegeven begint hetzelfde vanaf de linkerkant, etc.</p> <p>Doordraaien: A wordt B, B wordt C, C pakt de bal en wordt A</p> <p>Na 7½ minuten draaien van kant</p>	 <p>Afmetingen: Van A naar B: 20mtr Van B naar achterlijn: 20mtr Van B naar C: 20mtr</p> <p>Materiaal: 6 hoedjes, 2 pionnen, 6 ballen.</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>Schieten met de wreef op doel: voet aanspannen door grote tenen naar beneden te spannen en dan vol met je wreef tegen de bal zweepen. Waar je de bal raakt bepaalt waar de bal heen gaat.</p>	<p>Speel het juiste been aan Niet te hard of te zacht spelen In de loop aanspelen Ook met mindere been schieten als dat zo uit komt.</p> <p>Na een kaats snel weer terug om positie te kiezen.</p> <p>Voorhoede spelers goed met elkaar communiceren wie waar naar toe gaat. Een mogelijkheid om aan te bieden is namelijk ook dat C doet alsof hij naar de tweede paal gaat, maar gaat vervolgens snel naar de eerste en D doet hetzelfde.</p>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
15min	<p>Pass Oefenvorm 2 Speler A passt naar B, B kaatst de bal op de inlopende A, A passt de bal door naar de achterlijn, B sprint naar de bal en geeft voor, C sprint naar de kaats naar de verste hoedje en wacht daar tot de bal voorgegeven wordt, loopt in en rond af. Nadat B heeft voorgegeven begint hetzelfde vanaf de linkerkant, etc.</p> <p>Doordraaien: A wordt B, B wordt C, C pakt de bal en wordt A</p> <p>Na 7½ minuten draaien van kant</p> <p>Pass Oefenvorm 3 Speler A bepaalt zelf naar wie die passt: naar B of C.</p> <p>Pass Oefenvorm 4 Idem 3 maar nu met 1 centrale verdediger etc.</p>	 <p>Afmetingen: Van A naar B: 20mtr Van B naar achterlijn: 20mtr Van B naar C: 20mtr</p> <p>Materiaal: 6 hoedjes, 2 pionnen, 6 ballen.</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>Alle spelers een voorbeweging laten doen en alle spelers moeten vragen om de bal.</p> <p>Speel het juiste been aan Niet te hard of te zacht spelen In de loop aanspelen Ook met mindere been schieten als dat zo uit komt.</p> <p>Na een kaats snel weer terug om positie te kiezen.</p> <p>Voorhoede spelers goed met elkaar communiceren wie waar naar toe gaat. Een mogelijkheid om aan te bieden is namelijk ook dat C doet alsof hij naar de tweede paal gaat, maar gaat vervolgens snel naar de eerste en D doet hetzelfde.</p>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
20min	<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. 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 !!