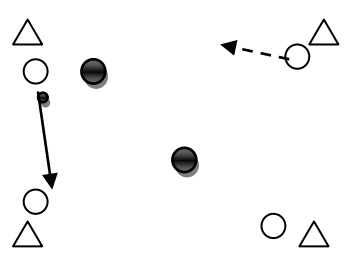
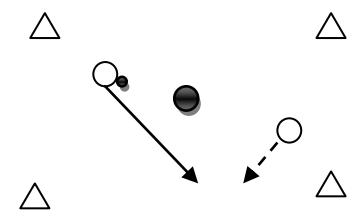
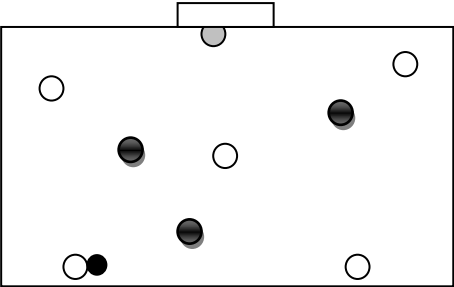
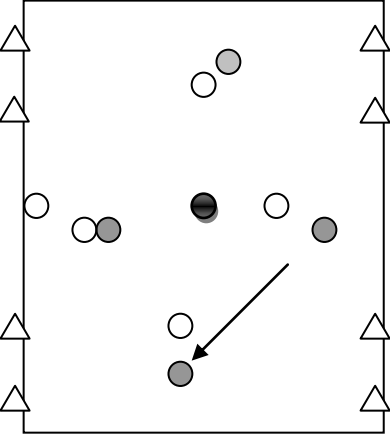


## TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: E-pupillen
Training	: E006
Leerstofthema	: Vrijlopen zonder bal
Probleemstelling	: De spelers hebben in balbezit weinig afspeelpunten doordat er niet vrij gelopen wordt.
Doelstelling	: Het verbeteren van het vrijlopen met de bal.

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
5min	<p><b>Wiel Coerver oefeningen</b></p> <p>1.Dribbelen naar de overkant met rechtervoet en terug met links</p> <p>2.Dribbelen naar de overkant binnenkant meenemen en dan met buitenkant meenemen. Terug met links</p> <p>3.Dribbelen naar de overkant met binnenkant kappen en met de buitenkant andere voet meenemen. Terug steeds met buitenkant kappen en buitenkant meenemen</p>		<p><b>De bal goed inspelen nl voor de speler, zodat de speler de bal direct goed kan doorspelen.</b></p> <p><b>De bal goed met de binnenkant van de voet gespeeld worden, zodat de ontvangende speler de bal snel kan verwerken.</b></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>Let op. Het coachen moet gericht zijn op het vrijlopen van de speler zonder bal.</b></p> <p><b>En op het vragen van de bal.</b></p>
15 min	<p><b>Positiespel 4:2</b> In een klein vierkant van 10x10mtr wordt het positiespel 4:2 gespeeld. Hiervoor moeten de aanvallers zorgen dat de balbezitter <b>ALTIJD</b> twee afspeelpunten heeft. De aanvallers kunnen scoren door 4x over te spelen en de verdedigers door de bal in bezit te hebben.</p> <p>De spelers die overblijven spelen 2:1</p> <p><u>Positiespel 2:1</u> In een klein vierkant van 5x5mtr wordt er 2:1 gespeeld. Indien de verdediger de bal in bezit heeft wordt deze aanvaller. Degene die de bal verloren had, wordt verdediger</p> <p>Indien de verdediger de bal in bezit heeft wordt deze aanvaller. Degene die de bal verloren had, wordt verdediger</p>	 		

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p><b>Kern 1</b> <b>20min</b></p>	<p><b>Positiespel 6:3</b> De 6 spelers (inclusief de keeper) proberen de bal 5 keer over te spelen. Dat is dan 1 punt. De verdedigers proberen te scoren op het doel. Na 3 minuten wisselen van verdedigers</p> <p>Dit spel speel je 6x, zodat iedereen 2x verdediger is geweest.</p>	 <p><b>Afmeting veld</b> Breedte pm 30mtr Lengte veld: 20 mtr</p> <p><b>Materiaal</b> 4 pionnen en 2 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>Vooraf coachen op het vrijlopen van de spelers, zodat er driehoekjes (3 afspeelpunten; 1 links, 1 rechts en 1 diagonaal) gecreëerd wordt.</b></p> <p><b>Accent:</b> <b>Balbezit: veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen.</b></p> <p><b>Indien een speler de keuze heeft tussen een korte pass en een verre pass, dan altijd voor een verre pass kiezen.</b></p> <p><b>Balverlies: veld zo klein mogelijk maken, door druk te zetten op de balbezittende speler. Accent op bal afpakken.</b></p>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p><b>Slot</b> <b>25 min</b></p>	<p><b>Partijspel 4 tegen 4 op een breed veld met 4 kleine doeltjes</b> In een partij spel kan er gescoord worden in één van de twee kleine doeltjes van de tegenpartij. De negende speler hoort bij de balbezittende partij.</p> <p><b>Let op:</b> 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>Veld groot maken, betekent dat de buiten spelers helemaal naar de zijkant gaan!!!!</p>	 <p><b>Afmetingen:</b> 30mtr breed, 20 mtr lang</p> <p><b>Materiaal:</b> 1 bal, 2 doelen en 8 pionnen.</p>		<p><b>Spelen in een opstelling:</b> 1-1-2-1 in ruitvorm zoals op tekening. Dat betekent dus 1 op doel, 1 aan de rechterkant, 1 aan de linkerkant en 1 in de spits. Ze moeten niet in een vaste opstelling spelen, maar leren dat er altijd iemand staat (wie maakt niet uit) Dus altijd zorgen voor minimaal 2 afspeelpunten. Driehoekjes creëren noemen we dat.</p> <p><b>Accent:</b> <b>Balbezit:</b> veld zo groot mogelijk maken zodat er meer ruimte komt om te spelen. Accent op aanvallen om doelpunten te maken.</p> <p><b>Balverlies:</b> 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 !!**