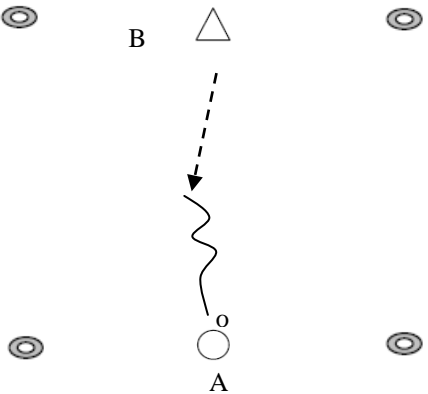
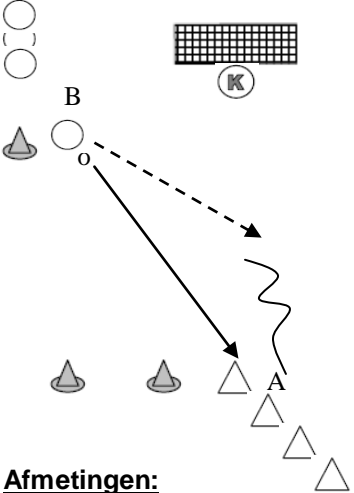
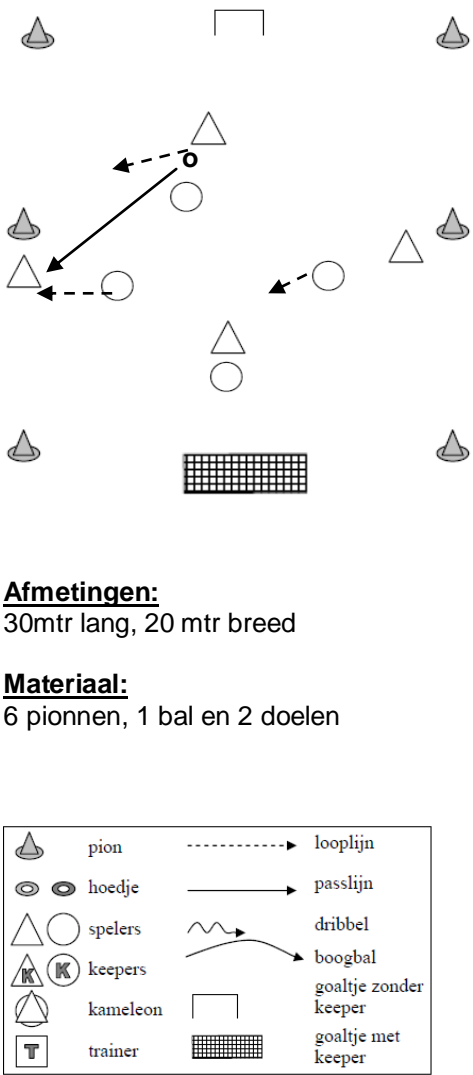


TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : E-pupillen 9 spelers
Training : E007
Leerstofthema : 1:1 verdedigend
Probleemstelling : De spelers worden vaak simpel uitgespeeld in een 1 tegen 1 situatie doordat ze snel te happen
Doelstelling : Verbeteren van het verdedigen in een 1:1 situatie en met name door de rust bewaren om de tegenstander een kant op te dwingen

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
10 min	<p>Wiel Coerver oefeningen</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>Lijnvoetbal 1:1</p> <p>De spelers kunnen scoren door over de lijn van de tegenstander te dribbelen.</p> <p>Na 1½ minuut wisselen van tegenstander door één kant door te laten draaien. Na iedere partij 1 minuut rust.</p>	 <p>Afmetingen: Lengte 12 meter Breedte 8meter</p> <p>Materiaal: 12 hoedjes , 5 ballen. (= 5 velden)</p>	<p>Aanwijzingen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - - De tegenstander opzoeken en bij het naderen van de tegenstander bijna stil staan en iets door de knieën staan. Goed naar de bal kijken. - Aanvaller naar de zijkant dwingen. - Op het juiste moment een aanval op de bal doen om de bal af te pakken - In ieder geval blijven staan (geen slidings), want indien je de bal dan niet hebt kan de aanvaller zo doorlopen. 	

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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - - De tegenstander opzoeken en bij het naderen van de tegenstander bijna stil staan en iets door de knieën gaan. - Goed naar de bal kijken. - Aanvaller naar de zijkant dwingen. - Op het juiste moment een aanval op de bal doen om de bal af te pakken - In ieder geval blijven staan (geen slidings), want indien je de bal dan niet hebt kan de aanvaller zo doorlopen. 	

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>Slot 25min</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 het verdedigen. De speler met de bal moet zo snel mogelijk opgezocht worden, waarna je iedere keer kan coachen of de verdediger goed verdedigt.</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 !!