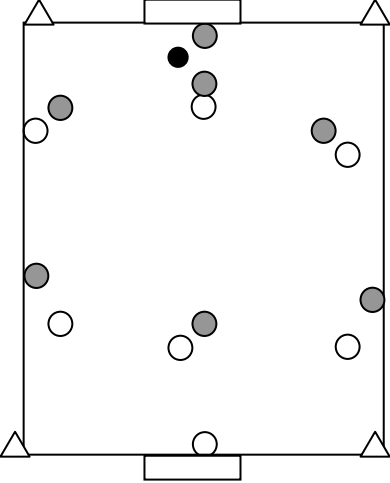


TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep : E-pupillen
Training : E009
Leerstofthema : Aanvallen in een overtal 2:1
Probleemstelling : De aanvallers kunnen in een overtal situatie de verdediger niet goed uitspelen.
Doelstelling : Het verbeteren van het aanvallen in een overtal situatie

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
W-up 10min	Warming up Iedere speler een bal 1. Dribbelen naar de overkant tot de helft met rechts, de andere helft met links 2. Dribbelen terug afwisselend binnenkant voet buitenkant voet 3. Dribbelen naar de overkant met voortdurend kapbewegingen. Binnenkant voet kappen meenemen buitenkant andere voet etc 4. Dribbelen terug met voortdurend kapbewegingen maken. Buitenkant voet kappen en meenemen met de buitenkant voet etc			Coachen op het verdedigen, zodat ze goed in de gaten hebben, waar het vandaag over gaat.
5min	Estafettespel Je drijft met de bal aan de voet naar de overkant en dribbelt om de pion heen en drijft vervolgens weer terug. Nadat je langs je eigen pion bent start de volgende. Wie is de snelste nadat iedereen 2x is geweest. Dit spel doe je 3x, zodat het theoretisch gelijk kan komen te staan.			

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>Slot 25 min</p>	<p>Partijspel 7 tegen 7 op een kwart veld Bijvoorbeeld E1-E2 , E3-E4 of mix E1/E2 – mix E1/E2 en mix E3/E4- mix E3/E4etc.</p> <p>Ik denk dat het heel goed is om zo af en toe toch 7 tegen 7 te spelen om zo de wedstrijd te kunnen nabootsen. Coach met name op het veld groot maken door de backs en de buiten spelers. En de bal dan naar de buitenkanten laten spelen.</p> <p>In een partij spel kan er gescoord worden op de grote doelen.</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, 25 mtr breed</p> <p>Materiaal: 1 bal , 2 doelen en 4 pionnen</p>		<p>Spelen in een opstelling: 1-3-3 systeem zoals op tekening</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> <p>Coachen op het verdedigen: niet happen, laag zitten, kant op dwingen</p>

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