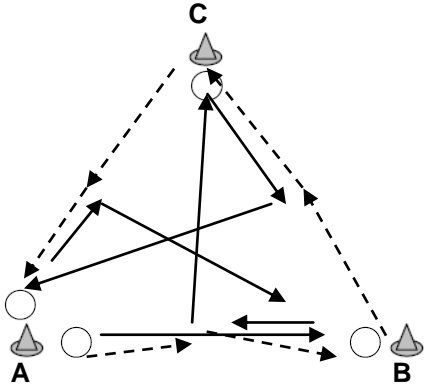
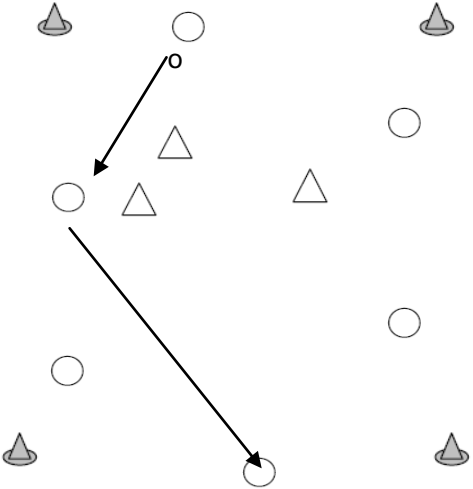



TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: E-pupillen
Training	: E012
Leerstofthema	: Verbeteren van het passen met de binnenkant voet
Probleemstelling	: De spelers spelen de bal heel vak niet strak in, maar passen heel slap of met de buitenkant van de voet.
Doelstelling	: Het verbeteren van het passen van de bal met de binnenkant van de voet over een redelijk grote afstand

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>W-up</p> <p>7.5 min</p> <p>7.5 min</p>	<p><u>Pass oefenvorm 1:</u></p> <p>Speler A passt naar B en loopt richting B, B kaatst de bal terug op A en loopt eerst om zijn eigen pion naar C. A passt de bal naar C en loopt door naar de plaats waar B stond. C kaatst de bal terug op B, etc.</p> <p>Speler A passt naar C en loopt richting C, C kaatst de bal terug op A en loopt eerst om zijn eigen pion naar A. A passt de bal in de loop op C en loopt door naar de plaats waar C stond. C passt door op A, A kaatst de bal terug op C, etc.</p> <p>Bij deze oefening zoveel mogelijk met links passen</p> <p>Deze organisatie 2x uitzetten</p>	 <p><u>Afmetingen:</u> Van startpunt naar pion 20 mtr</p> <p><u>Materiaal:</u> 6 pionnen, 2 ballen.</p>	<p>Pass/kaats binnenkant voet</p> <p>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>Speel het juiste been aan</p> <p>Niet te hard of te zacht</p> <p>In de loop aanspelen</p> <p>Niet te lang wachten met overspelen.</p> <p>Ook mindere been schieten als dat zo uit komt.</p>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>Kern 1 20min</p>	<p>Oefenvorm 6 – 3: Er zijn drie teams van 3</p> <p>Het 6 tal moet proberen zo lang mogelijk de bal in bezit te houden. 5 keer overspelen is 1 punt.</p> <p>Het drietal moet de bal afpakken. Indien zij de bal afgepakt hebben wordt het team wat de bal verspeeld heeft de verdedigende partij en de verdedigende partij wordt aanvallende partij.</p>	 <p>Afmetingen: Lengte 30 mtr, breedte 25mtr</p> <p>Materiaal: 4 pionnen, 2 ballen,</p>	<p>Pass/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>Hierin is dus ook weer de aandacht voor het vrijlopen om aanspeelbaar te zijn. Geen afspeelpunten is meestal bal kwijt. Echt teamwerk is voor zoveel mogelijk afspeelpunten creëren.</p>	<p>De moeilijkheid in deze spelvorm is het veld groot maken nadat de verdedigende partij in balbezit is gekomen. Dat team moet namelijk de ruimte op zoeken.</p> <p>Besteed de eerste 5 minuten vooral daaraan om dat organisatorisch duidelijk te maken.</p> <p>Ga daarna aan het werk met het verwerken van de bal. Hoe moet de bal verwerkt worden. Technisch zie kolom hiernaast. Tactisch: Een gouden regel is dat de bal gespeeld moet worden naar de andere kant vanwaar de bal vandaan komt. Hier moet dus met het aannemen van de bal rekening gehouden worden. Opendraaien/doordraaien heet dat.</p> <p>Dit is echt een prachtige oefenvorm waarin alle aspecten (behalve het scoren in een doel) van het voetbal aanwezig zijn.</p> <p>Succes</p>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:																								
	<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> <table border="1" data-bbox="667 1021 1097 1276"> <tr> <td></td> <td>pion</td> <td></td> <td>looplijn</td> </tr> <tr> <td></td> <td>hoedje</td> <td></td> <td>passlijn</td> </tr> <tr> <td></td> <td>spelers</td> <td></td> <td>dribbel</td> </tr> <tr> <td></td> <td>keepers</td> <td></td> <td>boogbal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>kameleon</td> <td></td> <td>goaltje zonder keeper</td> </tr> <tr> <td></td> <td>trainer</td> <td></td> <td>goaltje met keeper</td> </tr> </table>		pion		looplijn		hoedje		passlijn		spelers		dribbel		keepers		boogbal		kameleon		goaltje zonder keeper		trainer		goaltje met keeper	<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>
	pion		looplijn																									
	hoedje		passlijn																									
	spelers		dribbel																									
	keepers		boogbal																									
	kameleon		goaltje zonder keeper																									
	trainer		goaltje met keeper																									

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