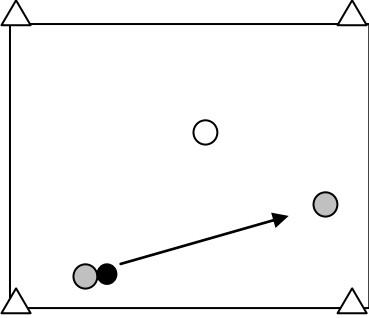
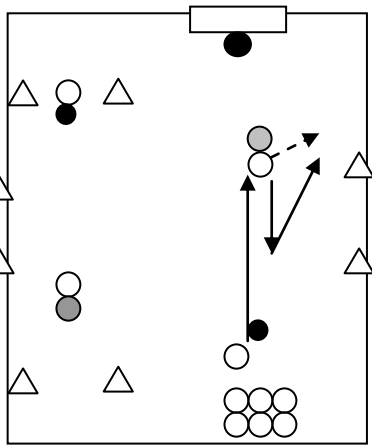
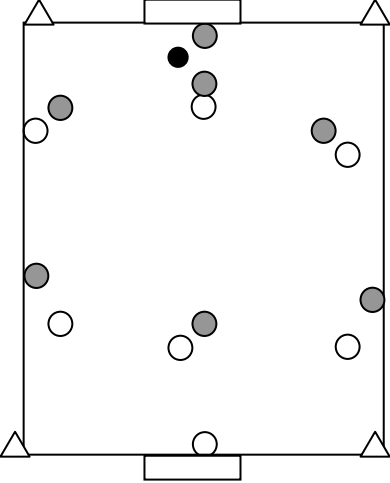


TRAININGSVOORBEREIDING

Leeftijdsgroep	: E-pupillen
Training	: E013
Leerstofthema	: Verdedigen in een ondertal 1:2
Probleemstelling	: De verdedigers worden te snel uitgespeeld indien zij tegen een overtal situatie staan
Doelstelling	: Het verbeteren van verdedigen in een ondertal situatie

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
W-up 10min	<p>Wiel Coerver oefeningen</p> <p>1. Dribbelen naar de overkant met schijnbewegingen maken door links uit te stappen en de bal op snelheid naar rechts mee te nemen. Vervolgens doe je hetzelfde maar stap je uit naar rechts en neem je de bal op snelheid mee naar links. Terug idem</p> <p>2. Dribbelen naar de overkant met schijnbewegingen maken door een schaarbeweging naar links en de bal op snelheid naar rechts mee te nemen. Vervolgens doe je hetzelfde maar maak je de schaar naar rechts en neem je de bal op snelheid mee naar links. Terug idem</p> <p>Lijnvoetbal 2:1</p> <p>De twee spelers proberen een doelpunt te maken door over de lijn te dribbelen.</p> <p>Indien de tegenstander de bal heeft afgepakt, wordt de verdediger aanvaller en de aanvaller wordt verdediger. Vervolgens gaan de twee nieuwe aanvallers de bal over de andere lijn heen te dribbelen. Wisselen om de beurt .</p> <p>Indien je één viertal hebt, dan wordt de verdediger wissel en de wissel wordt aanvaller.</p> <p>Dit veld dus 3x uitzetten.</p>	 <p>Afmetingen: Afstand tussen pionnen 10mtr</p>	<p>Coachen op het verdedigen in een duel 1:2</p> <p>De verdediger moet de tegenstander voor zich houden , niet happen dus, de verdediger moet laag "zitten "niet rechtop staan dus, De verdediger moet de aanvaller een kant op dwingen zodat de aanvaller geen pass naar de medespeler meer kan geven (meestal naar de buitenkant dus) en daarna op het juiste moment een aanval op de bal doen (evt. door een schijnbeweging vooraf)</p>	<p>Coachen op het verdedigen, zodat ze goed in de gaten hebben, waar het vandaag over gaat.</p>

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<p>Kern 1 25min</p>	<p>Verdedigspel 1:2 De witte speler speelt de bal op de spits. De spits loopt naar de bal en kaatst de bal terug op de inlopende witte speler. De kaatsende speler loopt zonder bal naar rechtsbuiten en er ontstaat een spel 1 verdediger tegen 2 aanvallers. De aanvallers proberen te scoren in het grote doel. De verdediger scoort een punt indien de bal is afgepakt en in het doeltje aan de zijkant is gepast. Maak dit doeltje redelijk groot.</p> <p>Doordraaien: De passer wordt spits. De spits wordt verdediger en de verdediger haalt de bal op en wordt passer in het veld ernaast.</p> <p>In dat veld wordt hetzelfde spel gespeeld maar kunnen de aanvallers scoren door over de lijn te dribbelen.</p> <p>De verdediger scoort een punt indien de bal is afgepakt en in het doeltje aan de zijkant is gepast</p> <p>Doordraaien op dezelfde manier</p> <p>De 6 spelers die even niets te doen hebben kunnen een 4:2 spel doen of de bal hooghouden.</p>	 <p>Afmeting veld Breedte 30mtr Lengte veld: 30mtr</p> <p>Materiaal 1 doel, 8 pionnen en 4 ballen</p>	<p>Coachen op het verdedigen in een duel 1:2 De verdediger moet de tegenstander voor zich houden , niet happen dus, de verdediger moet laag "zitten" niet rechtop staan dus, De verdediger moet de aanvaller een kant op dwingen zodat de aanvaller geen pass naar de medespeler meer kan geven (meestal naar de buitenkant dus) en daarna op het juiste moment een aanval op de bal doen (evt. door een schijnbeweging vooraf)</p>	<p>Coachen op het verdedigen, zodat ze goed in de gaten hebben, waar het vandaag over gaat.</p>

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 materiaalhoek svp !!