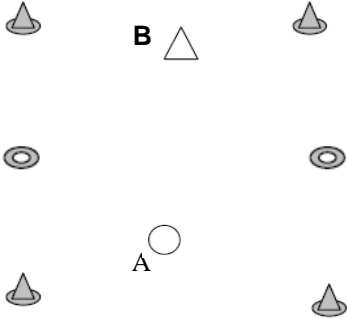
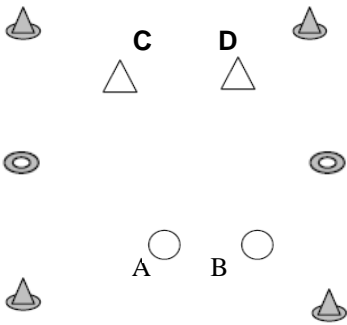
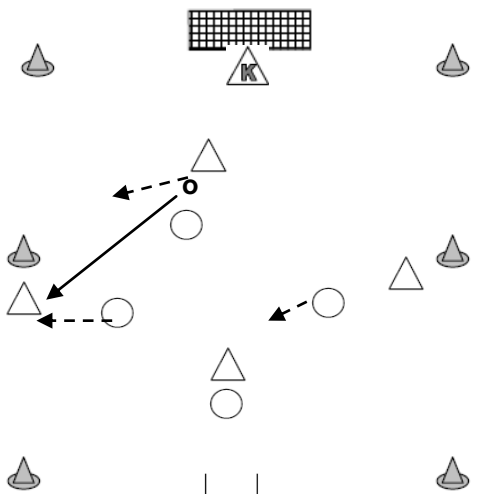


## TRAININGSVOORBEREIDING

**Leeftijdsgroep** : E-pupillen  
**Training** : E014  
**Leerstofthema** : Hert verbeteren van het beheersen van de bal

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
<b>20 min</b>	<p><b>Warming-up</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hooghouden met de voeten</li> <li>2. Hooghouden met de knieën</li> <li>3. Hooghouden met het hoofd</li> <li>4. Vrij hooghouden; wie kan het meeste keer hooghouden</li> </ol> <p><b>Oefenvorm 1:</b></p> <p>Speler A passt de bal vanuit een stuit naar B, B mag de bal één keer in zijn veld laten stuiten en daarna moet hij de bal terugspelen of eerst voor zichzelf hooghouden en daarna zonder stuit terug spelen. De bal mag dus maar één keer gestuiterd zijn. Indien 2x gestuiterd heeft de ander een punt. Gewoon om en om serveren.</p> <p>Het veld x maal uitzetten</p>	 <p><b>Afmetingen:</b> afhankelijk vaardigheid</p>		

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:
	<p><b>Oefenvorm 2</b></p> <p>Speler A/B passt de bal vanuit een stuit naar C/D. De bal mag één keer in zijn veld laten stuiten en daarna moet hij de bal terugspelen of overspelen naar zijn partner die dan de bal terug speelt. De bal mag dus maar één keer gestuiterd zijn. Indien 2x gestuiterd heeft de ander een punt. Gewoon om en om serveren.</p> <p>Het veld x maal uitzetten</p>	 <p><b>Afmetingen:</b> afhankelijk vaardigheid</p>		

Fase	Inhoud/methodiek:	Organisatie:	Aanwijzingen Correctiepunten (TIC):	Bijzonderheden:																								
30min	<p><b>Oefenvorm:</b> Partijspel 4:4 met 1 groot doel en een klein doel</p> <p>Na 15 min. Wisselen van helft..</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><b>Afmetingen:</b> 30mtr lang, 20 mtr breed</p> <p><b>Materiaal:</b> 6 pionnen, 1 bal en 2 doelen</p> <table border="1" data-bbox="667 989 1097 1244"> <tr> <td></td> <td>pion</td> <td></td> <td>looptlijn</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		looptlijn		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><b>Accent:</b> Balbezit: 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. Overige spelers moeten gedekt zijn. Accent op bal afpakken.</p>
	pion		looptlijn																									
	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 materiaalhok svp !!