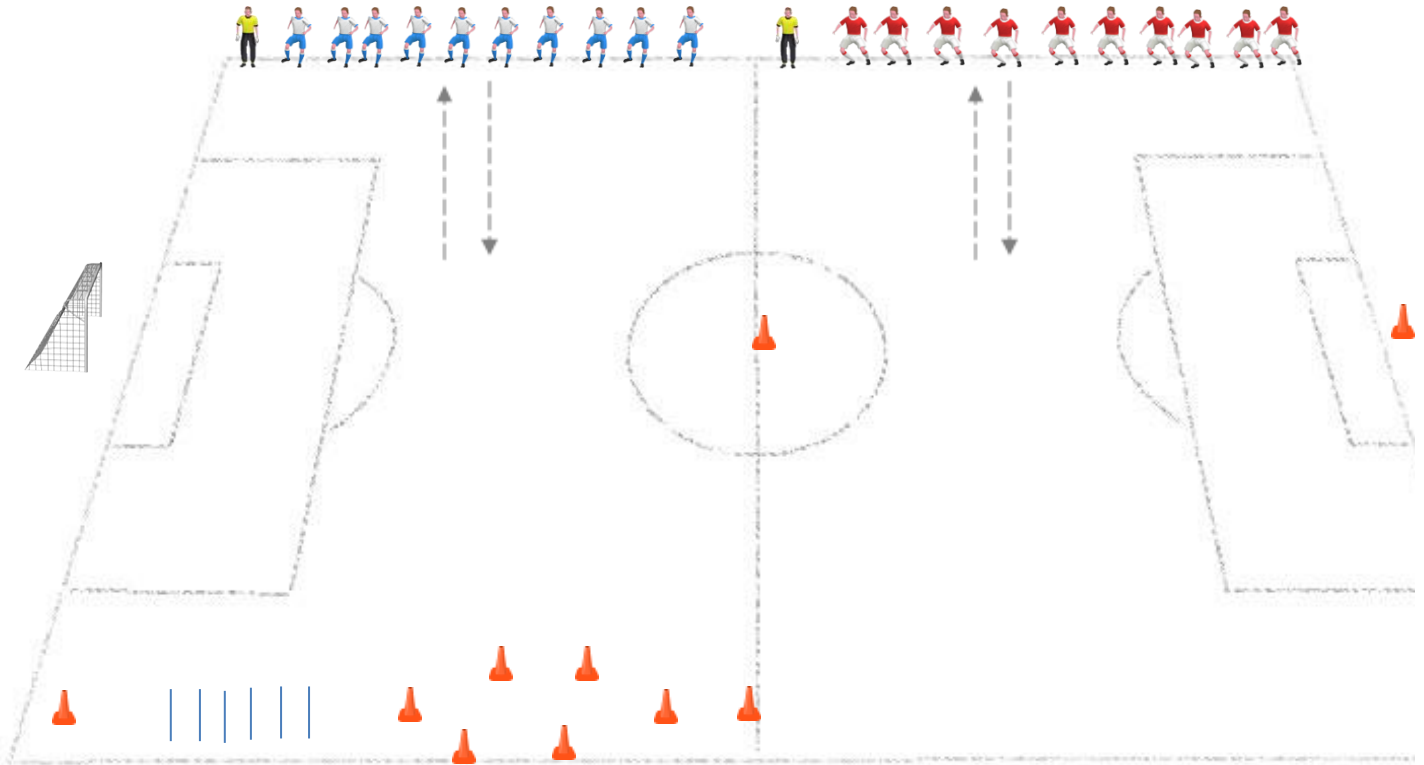




Trainers:		
Teamfunctie: Aanvallen	Teamtaak: Opbouwen; het verbeteren van het verwerken van de bal met de binnenkant van de voet, borst en bovenbeen	
Oefening 1A en 1B: warming up		
Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen/ coaching
<p>1A Heen en terug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x rustige looppas - 1x Armen zwaaien vooruit ongelijk, - 1x terug armen zwaaien tegelijk - 1x Armen zwaaien achteruit ongelijk, - 1x terug armen zwaaien tegelijk - 1x Hakken billen (quadriceps) - 1x terug knieheffen (hamstrings) - 1x Zijwaarts (liezen) - 1x zijwaarts terug gezicht naar dezelfde kant (liezen) - 1x Voor achter heen - 1x voor achter terug, gezicht naar de kant van veld 5 - 1x Uitdraaien naar buiten - 1x indraaien naar binnen - 1x opspringen en een kopbeweging maken - Daarna de oefeningen met de loopladder <p>1B Looptraining Zo snel mogelijk langs de pionnen om daarna de oefeningen bij de loopladder te doen. Na de loopladder sprinten tot de laatste pion.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Loopladder tripling met 1 voet per sectie - Loopladder tripling beide voeten in 1 sectie - Loopladder hinkelen met goede been - Loopladder hinkelen met chocolade been - Loopladder twee voeten tegelijk - Loopladder tripling met om de beurt 1 voet buiten de sectie, twee voeten in de sectie - Loopladder tripling beide voeten in 1 sectie - Loopladder tripling met 1 voet per sectie - 	<p>Allemaal naast elkaar op de lange zijde van het veld. Oefeningen tot aan de helft van het veld of als er geen ruimte is doe je de oefeningen achter elkaar in 2 rijen.</p> <p>Ervoor zorgen dat iedereen op hetzelfde tempo meedoet en bij de groep blijft.</p> <p>De oefening duurt 15 minuten.</p>	<p>De oefeningen goed uitvoeren. Dit zijn namelijk dynamische rekoefeningen en helpen alleen als je ze goed uitvoert.</p> <p>Bij de oefening om de pionnen gaat het erom dat ze met het buitenste been de inzet maken. Als ze dus naar links moeten dan moet het rechterbeen als laatste de afzet maken.</p> <p>Bij de loopladder gaat het erom dat de punt van de schoen gewoon recht neergezet wordt. Veel spelers willen de voeten hier schuin gaan neerzetten omdat ze denken dat hun voet te groot is, maar de kunst van deze oefening is een hoge knie inzet en op je voorvoeten lopen.</p>



Oefening 2: het verbeteren van het aannemen van de bal met de binnenkant van de voet

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Je maakt allemaal tweetallen. Bij oneven aantal maak je een drietal.</p> <p>De spelers spelen de bal met de binnenkant van de voet de bal naar elkaar toe. Eerst gaan ze slechts 3 meter van elkaar af staan en wordt de voet op de bal gezet en dan afrollen met de balbeweging mee, vervolgens de bal terug duwen naar de andere speler ipv een pass. Daarna zonder de voet op de bal te zetten, maar de voet naar de bal en mee laten bewegen. Daarna afstand groter maken https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg</p> <p>Na deze oefenvormen gaan we zijwaarts aannemen. Dit heeft als voordeel dat de snelheid van het spel hoog blijft. Zijwaarts aannemen met binnenkant, buitenkant van de voet en achter het standbeen.</p> <p>Eerst de oefeningen 10 x met het goede been aannemen. Vervolgens 10x met het chocoladebeen.</p> <p>Het gaat hier niet om de snelheid maar om het technisch goed uitvoeren</p>	<p>Je zet 5 pionnen op de zijlijn en 5 pionnen er tegenover op een denkbeeldige lijn in het veld.</p> <p>Materiaal: Pionnen: 10 stuks Ballen: 5 stuks</p> <p>Aantal spelers: 12-15</p> <p>De oefening duurt 15 minuten</p>	<p>Verwerken van de bal met de binnenkant van de voet</p> <p>De voet eerst naar de bal toe bewegen en net op het moment dat de voet de bal zou raken de voet met de bal meelaten gaan. De snelheid wordt zo uit de bal gehaald. Net naast het standbeen of er net iets voor moet de bal stil liggen.</p>



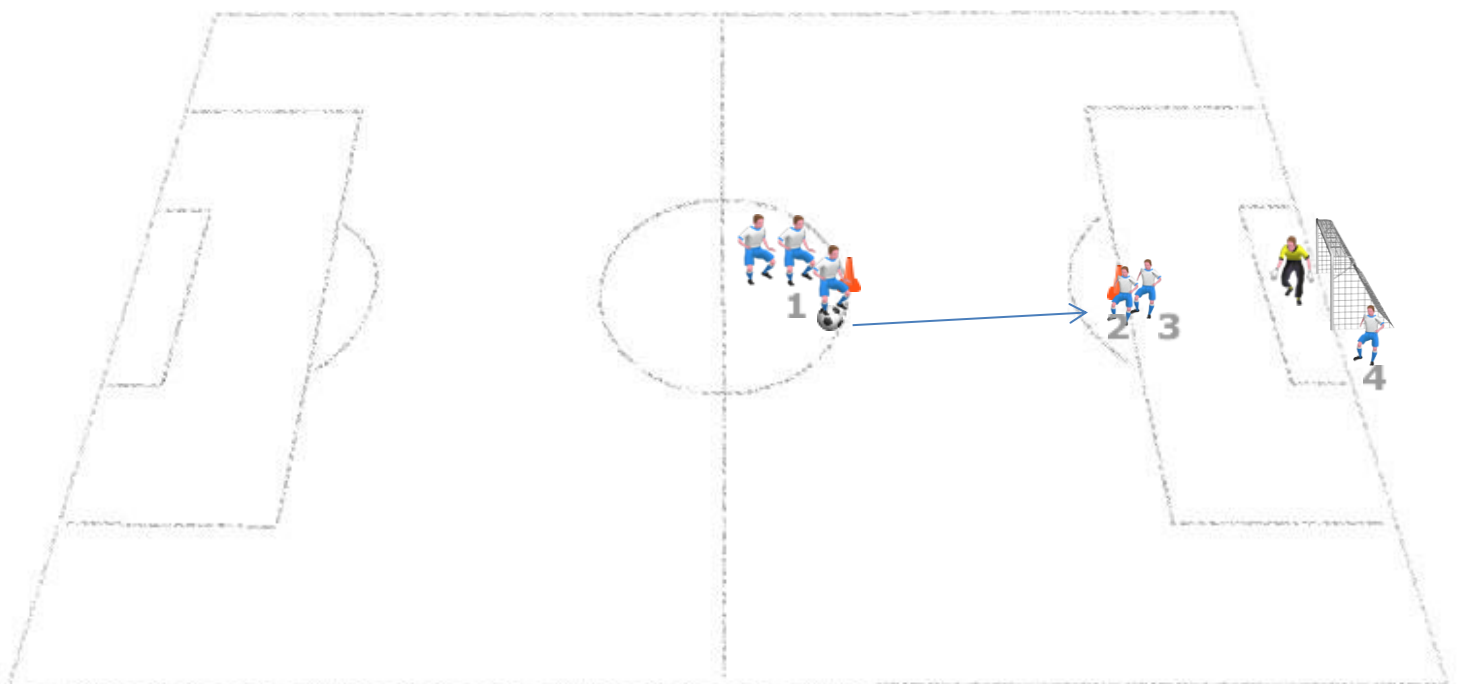
**Oefening 3A:** het verbeteren van het verwerken van de bal

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Speler 1 past op speler 2. Speler 2 neemt de bal aan, draait open en passeert speler 3 en dribbelt naar de zijlijn. Speler 1 wordt speler 2 en speler 3 blijft 3.</p> <p>Vervolgens wordt speler 3 ingespeeld en deze doet hetzelfde de andere kant op. Etc.</p> <p>De volgende oefeningen worden gedaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aannemen van de bal met de binnenkant van de voet. - Zijwaarts aannemen van de bal met de voet (binnenkant, buitenkant, achter standbeen) - Aannemen van de bal met de borst bij een aangegooide bal uit de nek. - Aannemen van de bal met het bovenbeen bij een aangegooide bal uit de nek. <p>Na het verwerken van de bal een schijnbeweging maken voordat je opendraait.</p> <p>Eerst wordt de oefeningen 5x uitgevoerd met het goede been en vervolgens met het chocoladebeen.</p>	<p>Materiaal: Pionnen: 4 stuks Ballen: 4 stuks</p> <p>De oefening duurt 20 minuten</p> <p>Indien je een speler overhoudt, dan maak je een viertal en staan er 2 spelers bij het begin.</p> <p>De oefening moeilijke maken door de bal harder in te passen en bij het aannemen van de bal met de borst en het bovenbeen door dat te laten doen vanuit een pass door de lucht.</p>	<p>Verwerken van de bal met de binnenkant van de voet</p> <p>De voet eerst naar de bal toe bewegen en net op het moment dat de voet de bal zou raken de voet met de bal meelaten gaan. De snelheid wordt zo uit de bal gehaald.</p> <p>Hetzelfde principe is bij het aannemen van de bal met de borst en het bovenbeen.</p>




Oefening 3B: het verbeteren van het verwerken van de bal

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Speler 1 past op speler 2. Speler 2 neemt de bal aan, draait open en passeert speler 3 en dribbelt naar de zijlijn. Speler 1 wordt speler 2 en speler 3 blijft 3.</p> <p>Vervolgens wordt speler 3 ingespeeld en deze doet hetzelfde de andere kant op. Etc.</p> <p>De volgende oefeningen worden gedaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aannemen van de bal met de binnenkant van de voet. - Zijwaarts aannemen van de bal met de voet (binnenkant, buitenkant, achter standbeen) - Aannemen van de bal met de borst bij een aangegooide bal uit de nek. - Aannemen van de bal met het bovenbeen bij een aangegooide bal uit de nek. - . <p>Na het verwerken van de bal een schijnbeweging maken voordat je opendraait.</p> <p>Eerst wordt de oefeningen 5x uitgevoerd met het goede been en vervolgens met het chocoladebeen.</p>	<p>Materiaal: Pionnen: 2 stuks Ballen: 4 stuks</p> <p>De oefening duurt 20 minuten</p>	<p>Verwerken van de bal met de binnenkant van de voet</p> <p>De voet eerst naar de bal toe bewegen en net op het moment dat de voet de bal zou raken de voet met de bal meelaten gaan. De snelheid wordt zo uit de bal gehaald.</p> <p>Hetzelfde principe is bij het aannemen van de bal met de borst en het bovenbeen</p>




Oefening 4: het verbeteren van het positie spel aanvallend in een partijspel 8:8 agv een betere aanname

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>In een partijspel 8:8 wordt in de opbouw 4:3 gespeeld waarbij de laatste man en de voorstopper naast elkaar gaan voetballen met een grote afstand tussen elkaar. De backs gaan verder naar voren staan, helemaal tegen de zijlijn.</p> <p>Beide teams kunnen scoren door in het doel te schieten. Elke keer bij balbezit in de verdediging moet de organisatie staan zoals hierboven beschreven. Bij balbezit in de voorhoede moet de voorstopper of laatste man inschuiven</p> <p>Indien de bal vrij is om in te spelen naar de spits of naar de back moet die bal gespeeld worden.</p>	<p>Je maakt twee partijen van 8 spelers</p> <p>Aantal ballen: 4 Aantal pionnen: 4 Aantal spelers: 16</p> <p>De oefening duurt 20 minuten</p>	<p>Algemene uitgangspunten</p> <ul style="list-style-type: none"> • In balbezit moeten de spelers zo snel mogelijk het veld groot maken en vrijlopen om aanspeelbaar te zijn. De bekende 3 afspeelpunten moeten gecreëerd worden. • De spelers zonder bal moeten zodanig vrijlopen dat de balbezittende speler hem/haar kan aanspelen. • De ruimte om te spelen is altijd aan de kant waar de bal niet vandaan komt. principe: breedtespel dient als voorbereiding op dieptepass • Een pass zo ver mogelijk is beter dan een pass dichtbij. • Passen met de binnenkant voet zijn veel zuiverder dan die met de wreef. • Neem de bal aan in de beweging naar de kant waar je op wil spelen.

