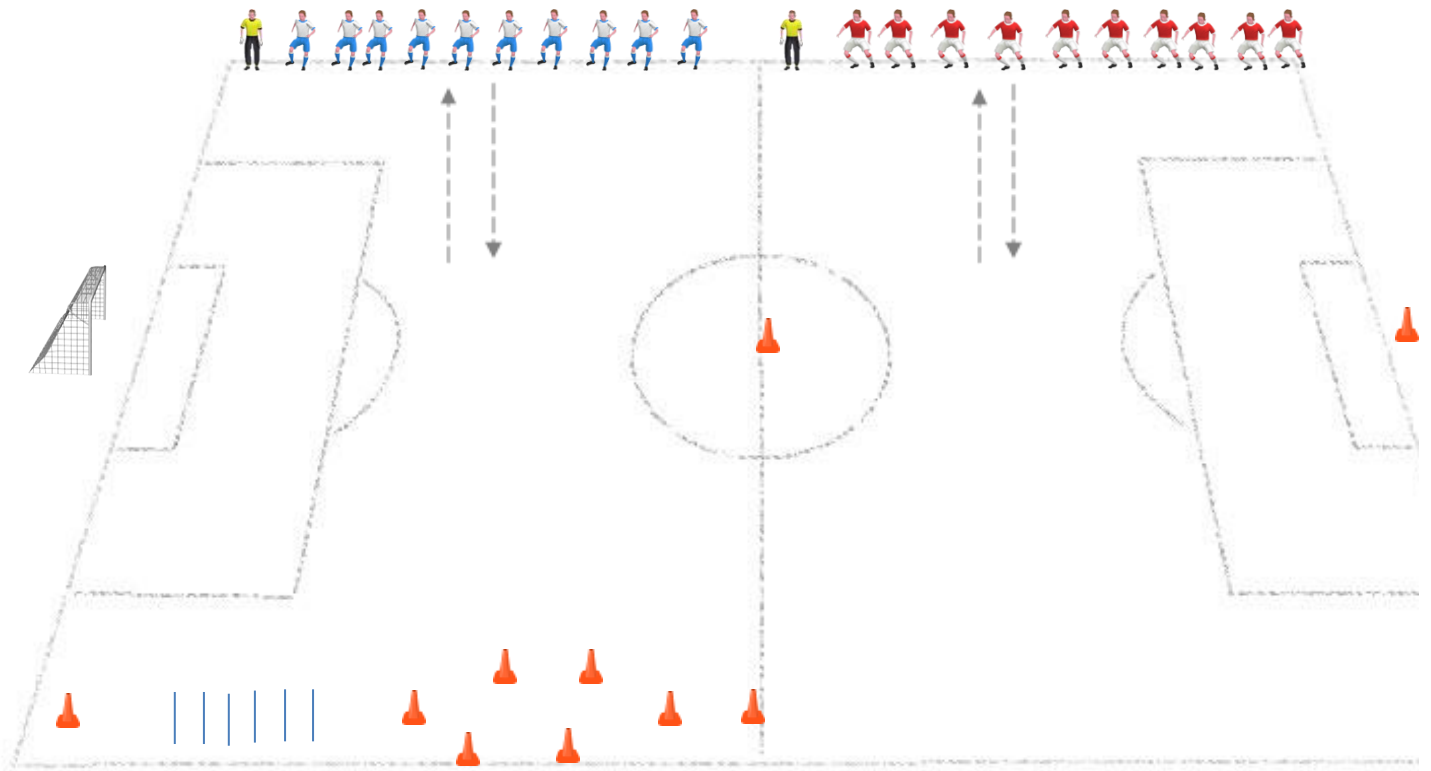




Trainers:		
Teamfunctie: Aanvallen	Teamtaak: Opbouwen; het verbeteren van het passen door de lucht met de binnenkant van de wreef	
Oefening 1A en 1B: warming up		
Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen/ coaching
<p>1A Heen en terug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x rustige looppas - 1x Armen zwaaien 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>



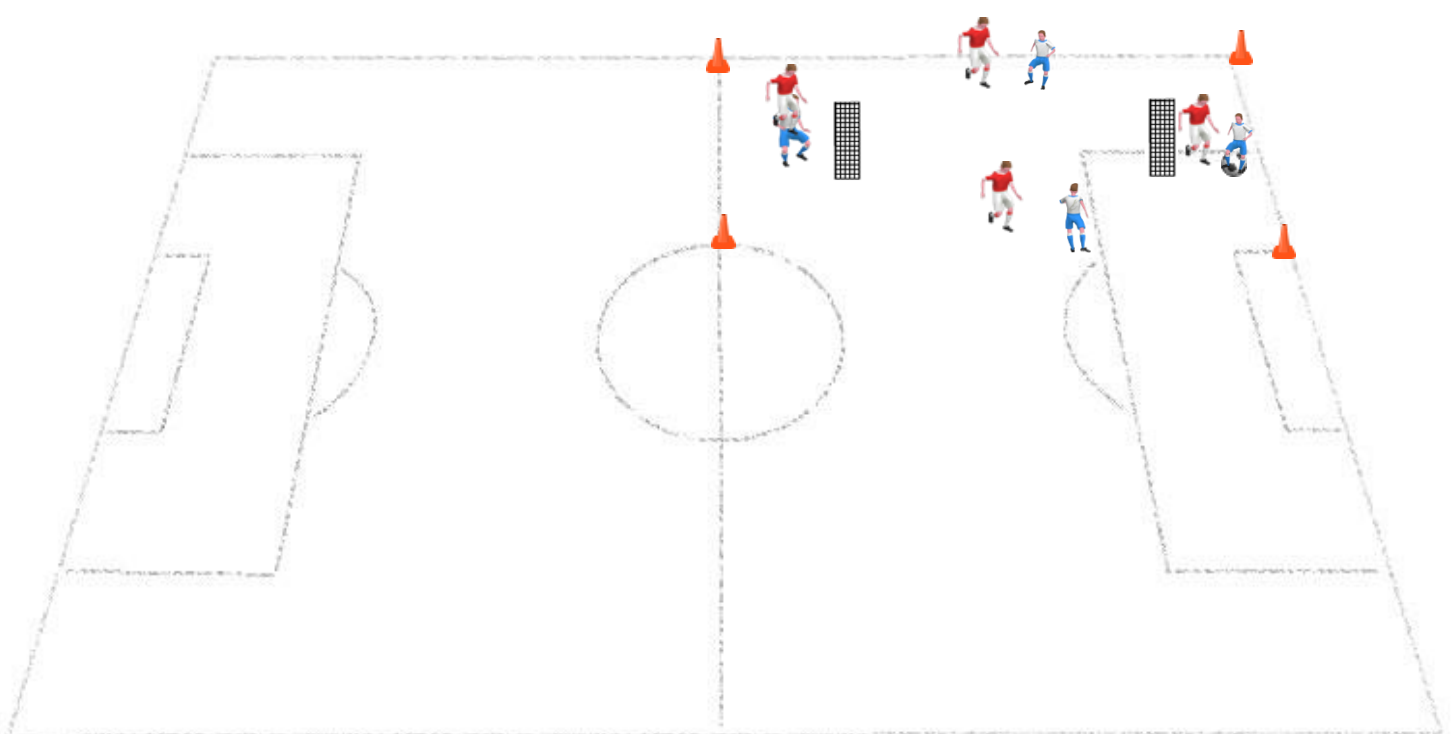

Oefening 2: het verbeteren van het geven van een pass door de lucht met de wreef

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Beide spelers passen de bal door de lucht naar elkaar toe.</p> <p>Eerst wordt de oefening 10x uitgevoerd met het goede been en vervolgens met het chocoladebeen.</p>	<p>De helft van het aantal spelers staan op de zijlijn. De andere helft ter hoogte van de helft van het doel.</p> <p>Materiaal: Pionnen: 4 stuks Ballen: 7-8 stuks</p> <p>De oefening duurt 15 minuten</p> <p>Indien je een speler over houdt, deze bij een tweetal indelen. Na elke pass loopt de speler dan zijn bal achterna.</p>	<p>Pass door de lucht met de binnenkant van de wreef.</p> <p>De voet aanspannen door grote teen naar beneden te spannen en dan de punt van de neus onder de bal brengen en je been doorzwaaien. Je lichaam hangt iets achterover. Waar je de bal raakt bepaalt waar de bal heen gaat.</p>



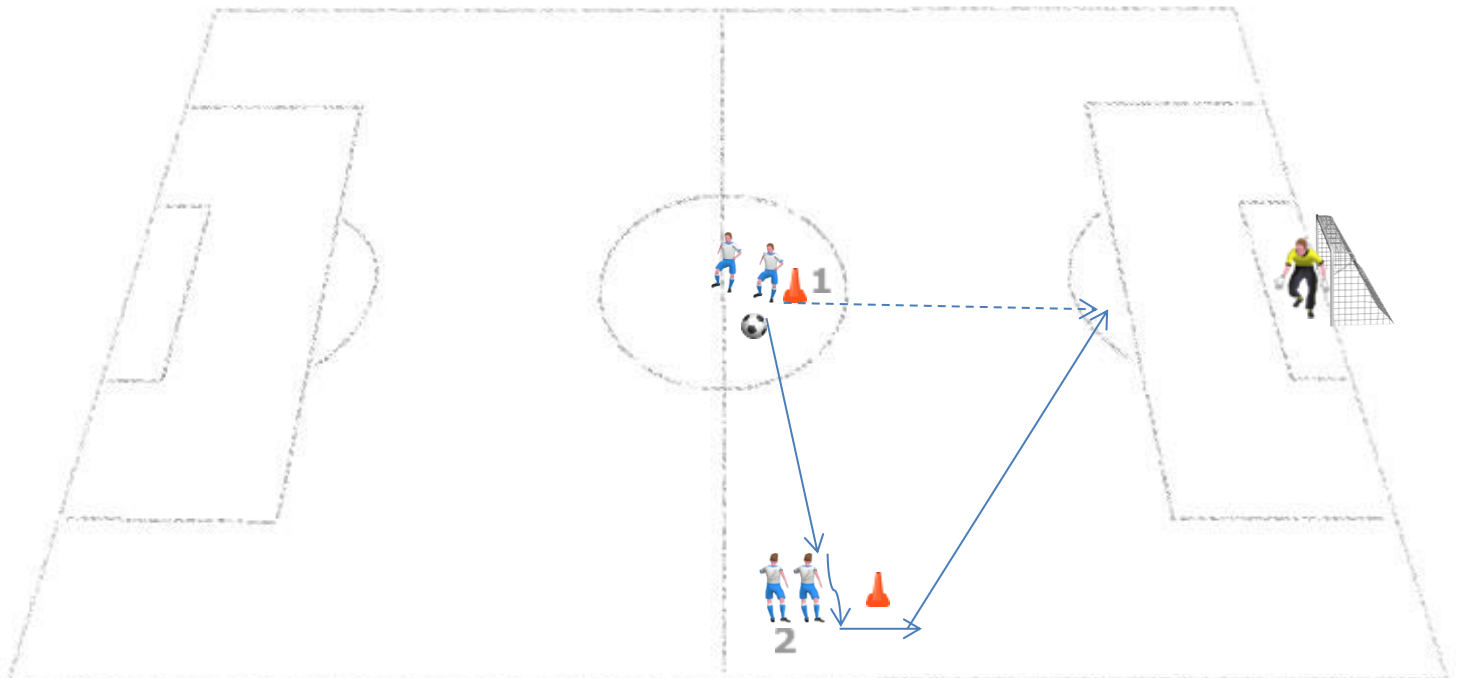

Oefening 3A: het verbeteren van het geven van een pass door de lucht met de wreef

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Er wordt een partijspel 4:4 gespeeld.</p> <p>Beide teams kunnen scoren door in een pupillendoeltje te scoren. Een rechtstreeks doelpunt uit een pass door de lucht telt dubbel.</p> <p>De andere 4 spelers zijn bezig met een afwerkvorm (oefening 3B)</p> <p>Na 9 minuten wissel je een team van 4 spelers.</p>	<p>Je maakt twee partijen van 4</p> <p>Aantal ballen: 4 Aantal pionnen: 10 Aantal spelers: 8 - 16</p> <p>De oefening duurt 20 minuten</p>	<p>Aandachtspunt: passen door de lucht met de binnenkant van de wreef. De voet aanspannen door grote teen naar beneden te spannen en dan de punt van de neus onder de bal brengen en je been doorzwaaien. Je lichaam hangt iets achterover. Waar je de bal raakt bepaalt waar de bal heen gaat.</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 on 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. bal houden • De ruimte om te spelen is altijd aan de kant waar de bal niet vandaan komt. <p>principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass • Een pass zo ver mogelijk is beter dan een pass dichtbij.</p> <p>optimale veldbezetting</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.




Oefening 3B: het verbeteren van het geven van een pass door de lucht met de wreef

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Spelers 1 passt de bal over de grond naar speler 2. Speler 2 loopt naar de bal en neemt de bal aan door mee te bewegen met de bal, Vervolgens geeft speler 2 een pass door de lucht op speler 1 die diep loopt richting strafschopgebied. Speler 1 schiet ineens op doel of verwerkt de bal zo snel mogelijk en schiet op doel.</p> <p>Vervolgens gaat het volgende tweetal en een volgende keer wisselt men van functie.</p>	<p>De helft van het aantal spelers staan op de zijlijn. De andere helft ter hoogte van de helft van het doel.</p> <p>Materiaal: Pionnen: 4 stuks Ballen: 7-8 stuks</p> <p>De oefening duurt 20 minuten</p> <p>Indien je een speler over houdt, deze bij een tweetal indelen. Na elke pass loopt de speler dan zijn bal achterna.</p>	<p>Pass door de lucht met de binnenkant van de wreef.</p> <p>De voet aanspannen door grote teen naar beneden te spannen en dan de punt van de neus onder de bal brengen en je been doorzwaaien. Je lichaam hangt iets achterover. Waar je de bal raakt bepaalt waar de bal heen gaat.</p>




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

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 spit of naar de back moet die bal gespeeld worden.</p>	<p>Je maakt twee partijen van 7 of 8 spelers</p> <p>Aantal ballen: 4 Aantal pionnen: 8 Aantal spelers: 10 - 16</p> <p>De oefening duurt 20 minuten</p>	<p>Stimuleer het geven van goede passen binnenkant voet en op het op de juiste wijze aannemen van de bal, lettend op de situatie waarin aangenomen moet worden.</p>

