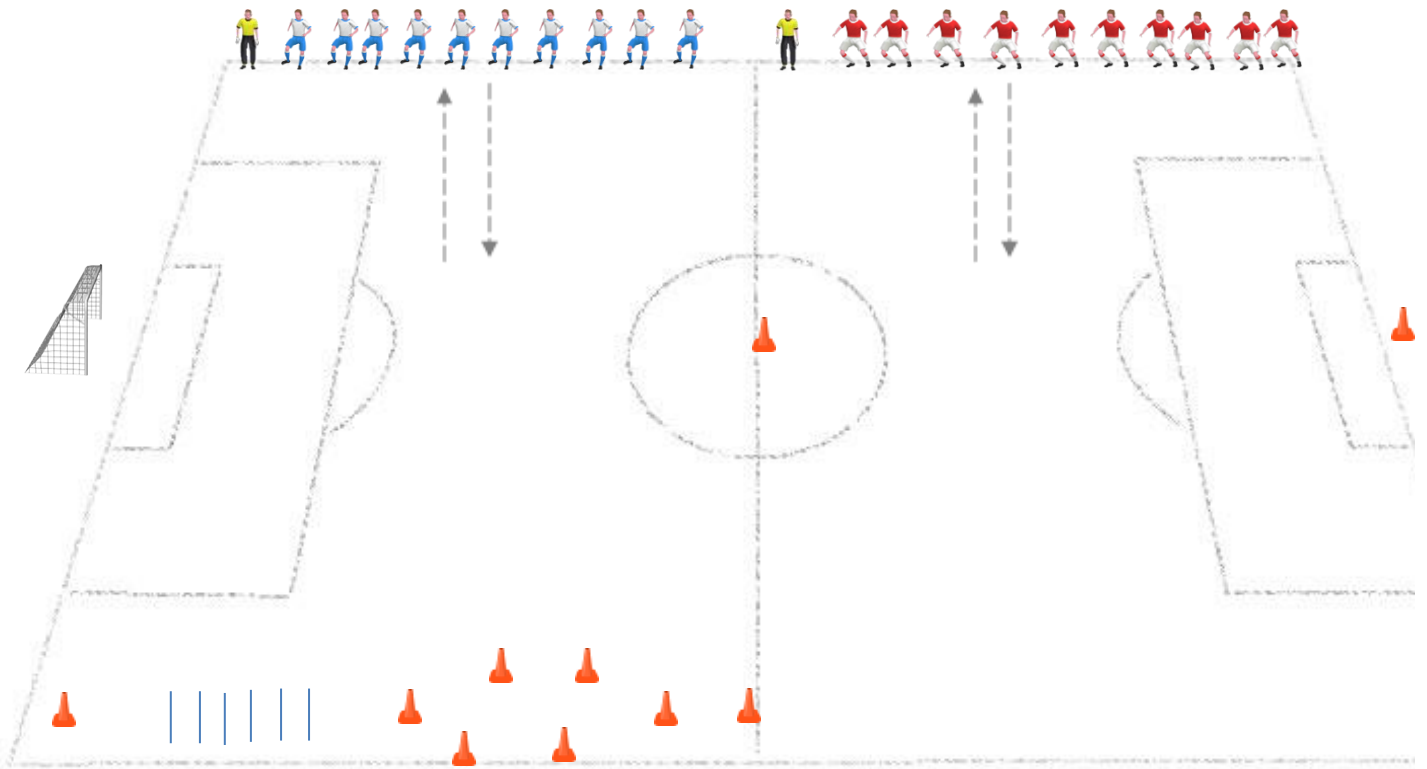


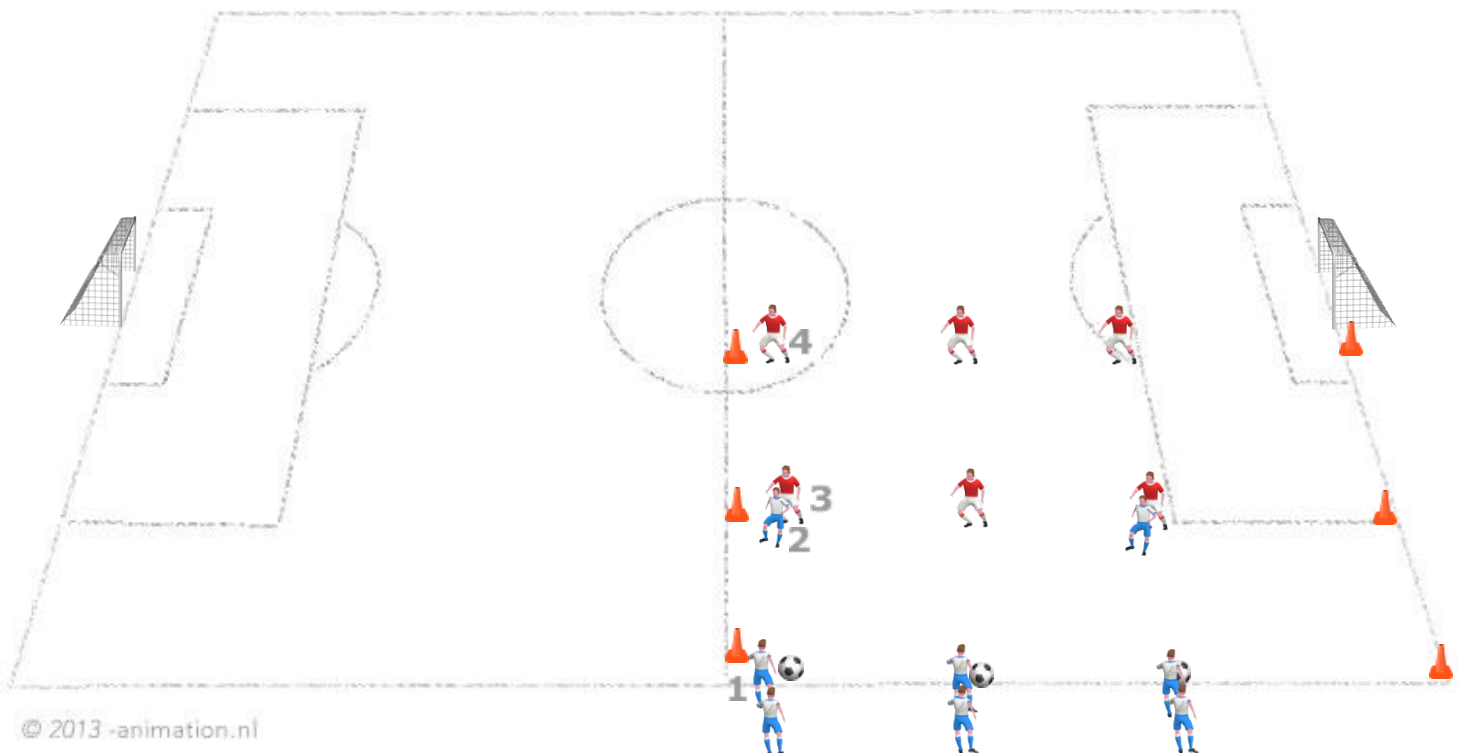


Trainers:		
Teamfunctie: Aanvallen		Teamtaak: Duel 2:1
Oefening 1A en 1B: warming up		
Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen/ coaching
<p>1A Heen en terug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x rustige looppas - 1x Armen zwaaien vooruit ongelijk, - 1x terug armen zwaaien tegelijk - 1x Armen zwaaien achteruit 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 maken van schijnbewegingen dmv Wiel Coerver oefeningen

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Speler 1 aan de zijlijn passt op speler 2. Deze neemt de bal op de volgende manieren aan om zichzelf vrij te maken om de pass op speler 4 te geven. Speler 4 passt de bal snel naar speler 1.</p> <p>Oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voordat de bal bij je is stap je met het ene been uit om vervolgens de bal met de buitenkant van de andere voet mee te nemen - je maakt een lichaams schijnbeweging naar de ene kant en neemt de bal vervolgens met de binnen kant van de voet mee de andere kant op. - Je neemt de bal aan met de binnenkant van de voet en stapt met de andere voet van buiten naar binnen over de bal om de bal vervolgens met de binnen kant van de andere voet mee te nemen. - Je stapt met het ene been naar voren om vervolgens met de binnenkant van de andere voet achter je standbeen weg te draaien. <p>Speler 1 wordt 2, 2 wordt 3, 3 wordt 4 en 4 wordt 1</p>	<p>Aantal ballen: ieder vijftal een bal Aantal pionnen: 16 (ivm volgende oefening 3) Aantal spelers: 10 - 16</p> <p>Eerst de oefeningen met het goede been, elke oefening 6 x uitvoeren. Vervolgens met het chocoladebeen.</p> <p>De oefening duurt 20 minuten</p> <p>De oefening kan makkelijker en moeilijker gemaakt worden door de weerstand van de verdediger te vergroten</p>	<p>De oefening eerst laten zien zonder praatje dan de spelers het zelf laten proberen. Na de eerste keer een goed voorbeeld van een speler of door je zelf laten zien met verbale onderbouwing wat beter moet.</p>




Oefening 3: het verbeteren van het uitspelen van een 2:1 duel aanvallend

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Lijnvoetbal 2:1</p> <p>Er kan gescoord worden door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen. Bij de verdedigende partij verdedigen de spelers om en om. De ander heeft rust.</p> <p>De medespeler passt de bal op de diep staande medespeler. Deze heeft twee mogelijkheden. Zelf aannemen en driegend zijn om vervolgens de pass te geven waaruit de medespeler kan scoren of een kaats waarna 2:1 gespeeld kan worden</p>	<p>Aantal ballen: 4 of 5 afh. van aantal spelers</p> <p>Aantal pionnen: 16</p> <p>Aantal spelers: 10 – 16</p> <p>Indien je een of twee spelers over hebt, maak je 2 drietallen waarbij steeds een ander persoon bij de bal bezittende speler is.</p> <p>De oefening duurt pm 20 minuten</p>	<p>Bij een 2:1 duel aanvallend gaat het er om dat het tweetal het veld zodanig groot maakt en de balbezitter dreigend is om te scoren waardoor de verdediger moet kiezen om goed te verdedigen op de balbezitter. De ander krijgt dan zodanig veel ruimte dat de pass moet komen en gescoord moet worden.</p>




Oefening 4: het verbeteren van uitspelen van een 2:1 duel in een partijspel 7:7, 8:8

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>In een partijspel 7:7 / 8:8 mag in de eindfase alleen een 2:1 duel gespeeld worden. Er kan gescoord worden door in het doel te schieten.</p> <p>In de opbouw gaat het erom de spits aan te spelen en vervolgens mag één medespeler ook het vak in om het duel 2:1 te spelen</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>Bij 2:1 duel aanvaller gaat het erom zodanig het veld groot te maken (= uit elkaar te staan) dat bij een pass naar de medespeler direct gescoord kan worden. De speler aan de bal moet eerst de enige tegenstander naar zich toe dwingen door dreigend naar het doel te dribbelen. De andere speler moet achter de bal blijven en attent zijn voor de pass die gegeven gaat worden.</p>

