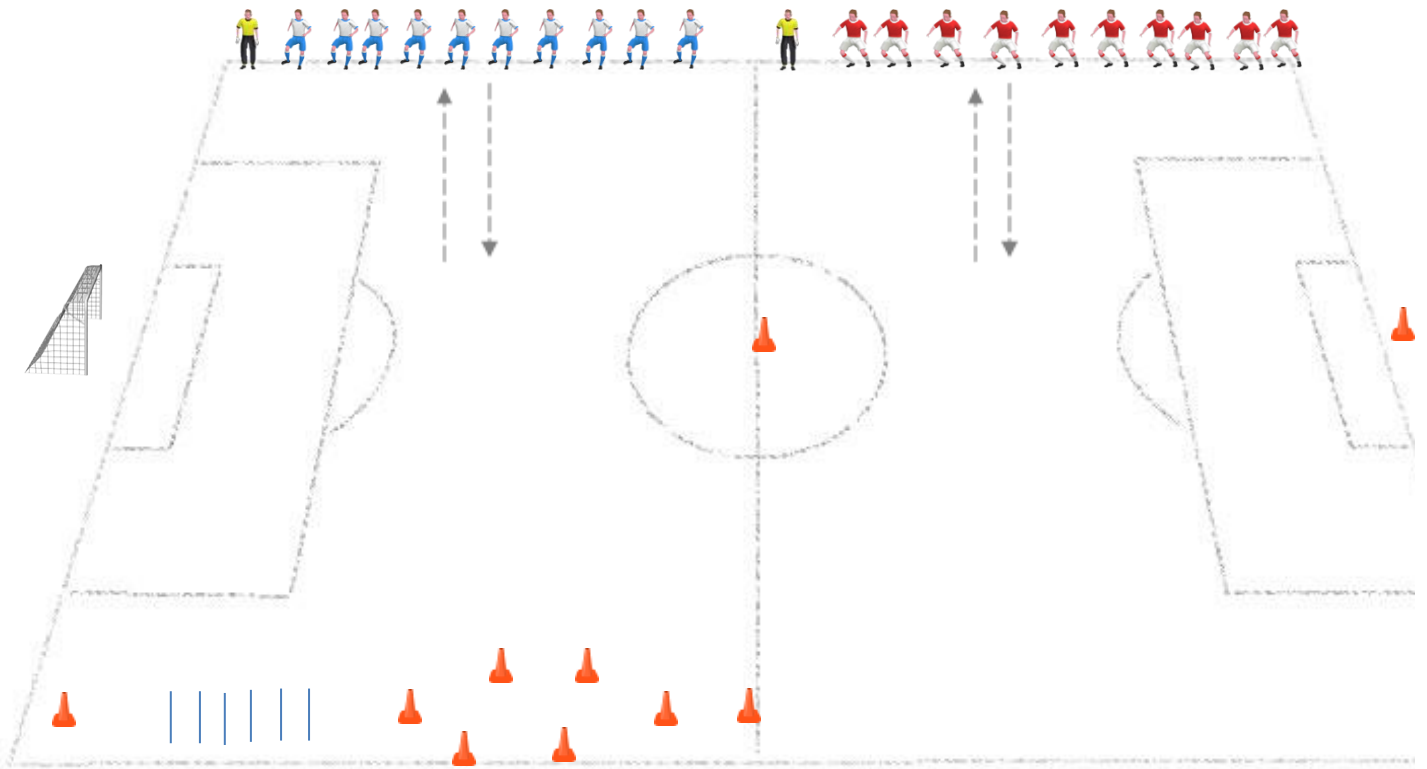


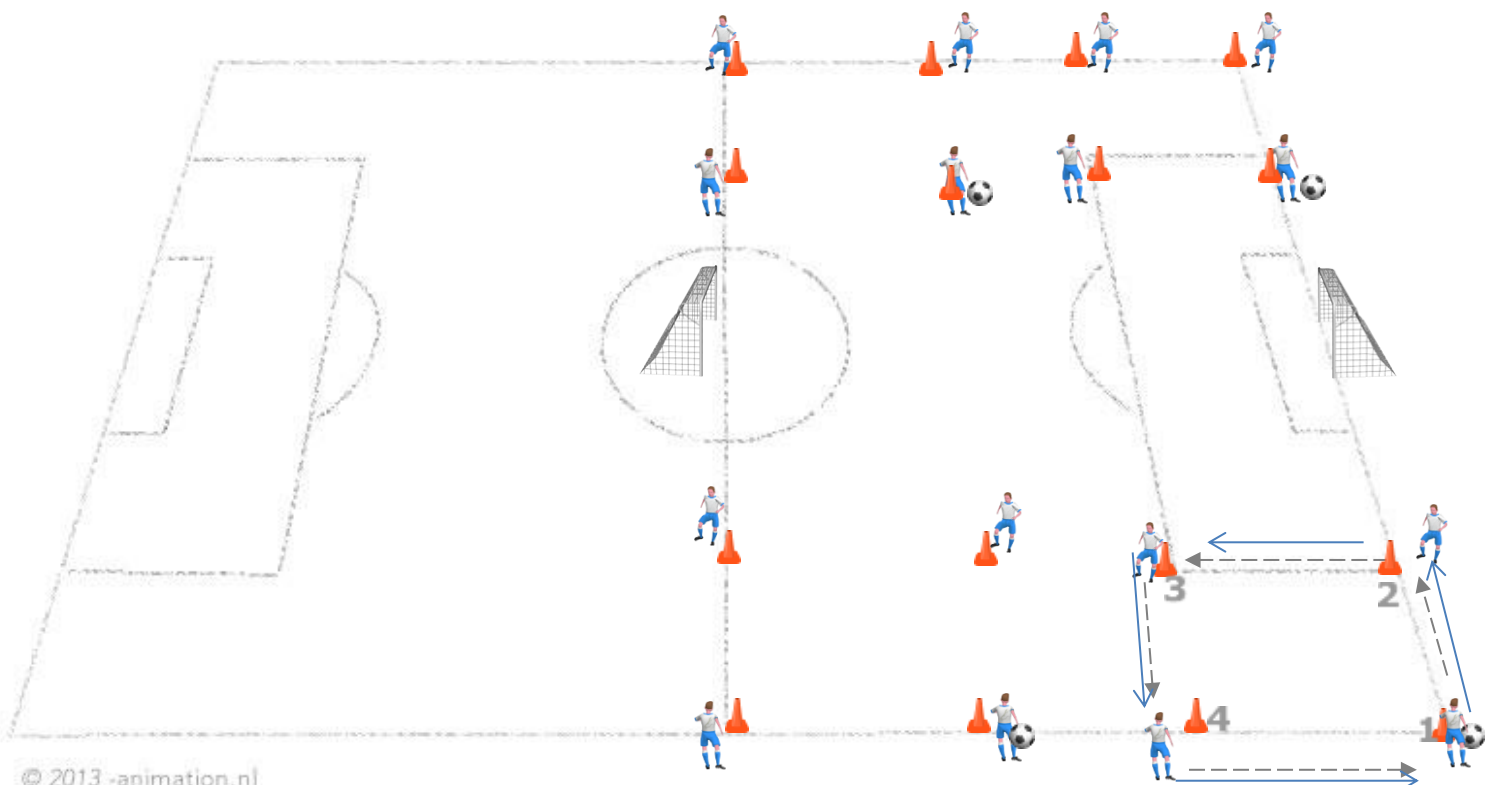


Trainers:		
Teamfunctie: Aanvallen	Teamtaak: Opbouwen; het verbeteren van het uitspelen van een 4:3 situatie van achteruit	
Oefening 1A en 1B: warming up		
Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen/ coaching
<p>1A Heen en terug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x rustige looppas - 1x Armen zwaaien vooruit 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 als basis voor een beter positieospel

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Speler 1 passt de bal naar speler 2. De spelers nemen de bal op onderstaande manieren aan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aannee met de binnenkant van de voet van het buitenste been en vervolgens wegdraaien met de rug naar de pion. 2. Opengedraaid aannemen met de binnenkant van de buitenste voet en doorspelen naar speler 2 3. Aannee van de bal met de buitenkant van de voet 4. Aannee van de bal achter het standbeen langs ook weer met de binnenkant van de voet van het buitenste been met de rug naar de pion toe, etc. <p>Eerst de oefeningen met het goede been, elke oefening 4 x rond. Vervolgens met het chocoladebeen.</p>	<p>Een vierkant van pm 16 x 16 mtr</p> <p>Organisatie 3 of 4x uitzetten</p> <p>Materiaal: Pionnen: 8 stuks Ballen: 4 stuks</p> <p>De oefening duurt 15 minuten</p> <p>Indien je een speler over houdt, deze bij een viertal indelen. Bij pion 1 begin je dan met 2 spelers.</p>	<p>Bij het aannemen van de bal is het heel belangrijk om met de voet eerst naar de bal toe te gaan en op het moment van raken met de bal, de voet mee te laten bewegen in de richting waar de bal heen gaat. Zo wordt de snelheid uit de bal gehaald.</p>




Oefening 3: het verbeteren van het positieospel in de opbouw dmv lijnvoetbal 4:3

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>In een veld van 40x35mtr wordt 4:3 gespeeld</p> <p>Beide teams kunnen scoren door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen.</p> <p>Na 6 minuten spelen de twee winnende teams 6 minuten tegen elkaar.</p> <p>Van de twee teams zet je elk 3 spelers in dezelfde kleur. Dus 3 spelers een oranje hesje en 3 spelers een geel hesje. De speler die overblijft geef je een blauw hesje. Hij speelt met de balbezittende partij. De blauwe speler gaat met het winnende team mee.</p>	<p>Een veld van pm 40 x 35mtr. Van de doelpaal naar de zijlijn en van de achterlijn naar de middenlijn.</p> <p>Materiaal: Pionnen: 8 stuks Ballen: 4 stuks Hesjes: 3 gele, 3 oranje en 2 blauwe</p> <p>De organisatie dubbel uitzetten. Bij minder dan 14 spelers in een organisatie spelen waarbij steeds nieuwe aanvallers en verdedigers starten</p> <p>De oefening duurt 30 minuten</p> <p>Indien je een speler over houdt, deze bij een viertal indelen. De speler die de bal verliest wordt rust speler en de speler die erin komt wordt verdediger.</p>	<p>In deze vorm willen we aanleren dat de laatste man en voorstopper naast elkaar komen te voetballen en de backs diep naar voren spelen.</p> <p>Door zorgvuldig overspelen moet de pass komen waaruit gescoord kan worden.</p> <p>Indien een back is ingespeeld kan de voorstopper of laatste man inschuiven De ander is dan echt het aanspeelpunt achterwaarts</p>




Oefening 4: het verbeteren van het positieospel in de opbouw dmv partijspel 8:8

Inhoud

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.

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

Indien de bal vrij is om in te spelen naar de spit of naar de back moet die bal gespeeld worden.

Organisatie

Je maakt twee partijen van 7 of 8 spelers

Aantal ballen: 4
Aantal pionnen: 8
Aantal spelers: 10 - 16

De oefening duurt 15 minuten

Aanwijzingen

In deze vorm willen we aanleren dat de laatste man en voorstopper naast elkaar komen te voetballen en de backs diep naar voren spelen.

Heel belangrijk hierbij is dat de bal zodanig ingespeeld wordt dat de aangespeelde speler de bal goed kan verwerken.

