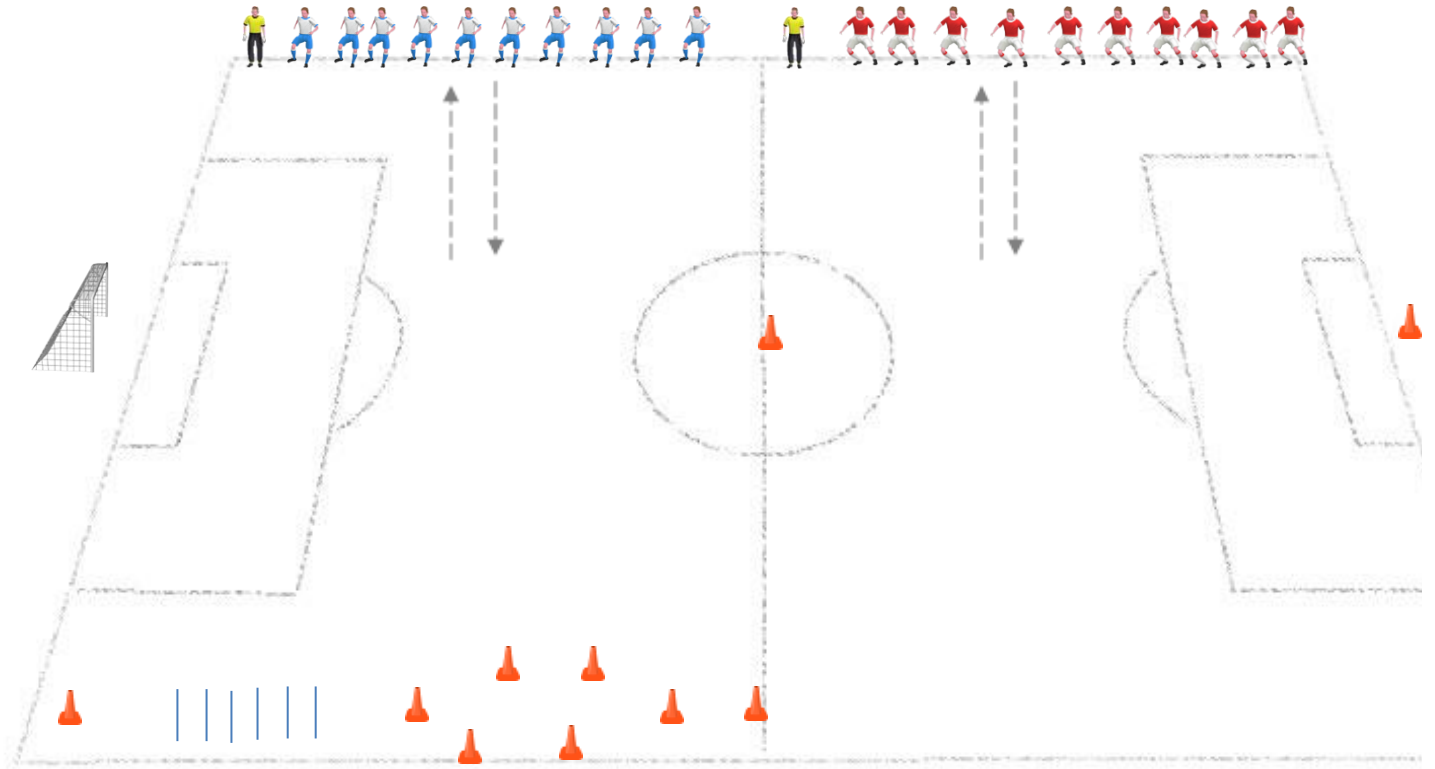




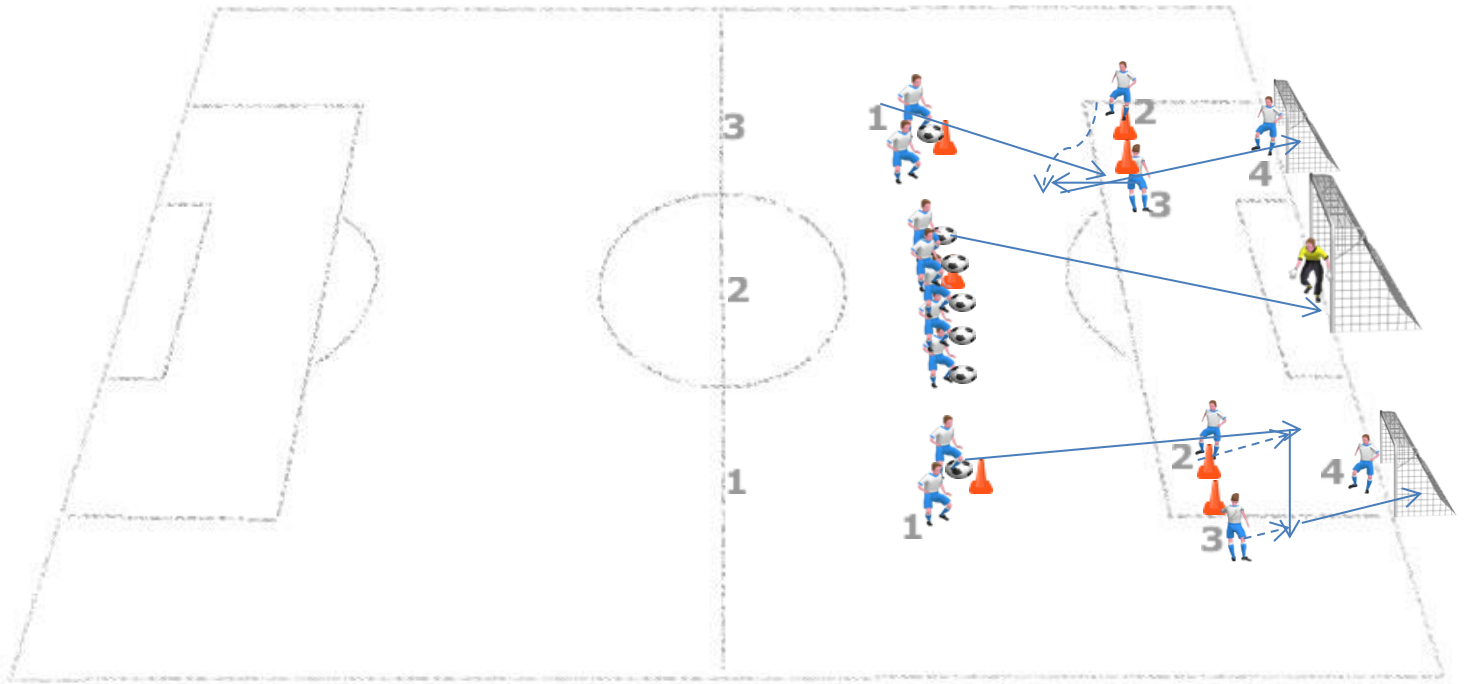
|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Trainers:</b>   |  |   |
| <b>Teamfunctie: Aanvallen</b>  | <b>Teamtaak:</b> Het verbeteren van het afwerken van vrije trappen en het inslijpen van vaste patronen   |   |
| <b>Oefening 1: warming up</b>  |  |   |
| <b>Inhoud</b>  | <b>Organisatie</b>   | <b>Aanwijzingen/ coaching</b>   |
| <p><b>1A Heen en terug:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x rustige looppas</li> <li>- 1x Armen zwaaien vooruit ongelijk,</li> <li>- 1x terug armen zwaaien tegelijk</li> <li>- 1x Armen zwaaien achteruit ongelijk,</li> <li>- 1x terug armen zwaaien tegelijk</li> <li>- 1x Hakken billen (quadriceps)</li> <li>- 1x terug knieheffen (hamstrings)</li> <li>- 1x Zijwaarts (liezen)</li> <li>- 1x zijwaarts terug gezicht naar dezelfde kant (liezen)</li> <li>- 1x Voor achter heen</li> <li>- 1x voor achter terug, gezicht naar de kant van veld 5</li> <li>- 1x Uitdraaien naar buiten</li> <li>- 1x indraaien naar binnen</li> <li>- 1x opspringen en een kopbeweging maken</li> <li>- Daarna de oefeningen met de loopladder</li> </ul> <p><b>1B Looptraining</b><br/> 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"> <li>- Loopladder tripling met 1 voet per sectie</li> <li>- Loopladder tripling beide voeten in 1 sectie</li> <li>- Loopladder hinkelen met goede been</li> <li>- Loopladder hinkelen met chocolade been</li> <li>- Loopladder twee voeten tegelijk</li> <li>- Loopladder tripling met om de beurt 1 voet buiten de sectie, twee voeten in de sectie</li> <li>- Loopladder tripling beide voeten in 1 sectie</li> <li>- Loopladder tripling met 1 voet per sectie</li> <li>-</li> </ul> | <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 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 afwerken op doel en het inslijpen van vaste patronen qua vrije trappen.

| Inhoud   | Organisatie   | Aanwijzingen   |
|--|---|--|
| <p>Er worden 3 afwerkvormen in de vorm van vrije trappen gespeeld</p> <p><b>Oefening 2.1</b><br/>Op 9 meter van de muur staat de speler met de bal. Aan beide zijden van de muur staat een speler. De speler met de bal speelt de bal richting de speler die aan de linkerkant van de muur staat. Deze neemt de bal mee en passt de bal voor op de speler die aan de rechterkant van de muur stond. Deze schiet de bal in het doel.<br/>Speler 1 wordt 2, 2 wordt 3 en 3 wordt 4. A wordt 1.<br/>Na 7 minuten gaat de oefening de andere richting op. De speler aan de rechterkant wordt dan aangespeeld. Die voorgeeft op de speler die aan de linkerkant van de muur stond.</p> <p><b>Oefening 2.2</b><br/>Op het grote doel met de keeper worden vrije trappen van net buiten de zestien genomen. Elke speler schiet om en om. Wie heeft er in 12 minuten de meeste gescoord?</p> <p><b>Oefening 2.3</b><br/>Op 9 meter van de muur staat de speler met de bal. Aan beide zijden van de muur staat een speler. De speler met de bal speelt de bal richting de speler die aan de rechterkant van de muur staat, deze kaatst de bal terug op de inkomende speler die aan de linkerkant van de muur stond en schiet op doel.<br/>Speler 1 wordt 2, 2 wordt 3 en 3 wordt 4. A wordt 1.<br/>Na 7 minuten gaat de oefening de andere richting op. De speler aan de linkerkant van de muur wordt aangespeeld en de speler aan de rechterkant schiet met links op doel.</p> | <p>Je deelt de groep in drieën en de keeper zet je in het grote doel. Bij de twee andere doelen heeft gewoon een speler.</p> <p>Aantal ballen: bij iedere oefening 3 ballen<br/>Aantal pionnen: 8<br/>Aantal spelers: 10 - 16</p> | <p>Het verbeteren van de pass binnenkant voet en het schieten op doel.</p> <p><b>Aandachtspunt: passen met met de binnenkant voet.</b><br/>De bal strak over de grond met de binnenkant van de voet passen. Span je voet goed aan door je tenen omhoog te doen. Knie en voet naar buiten draaien. Vervolgens voet naar achter brengen en dan voorwaarts tegen bal aan zweepen. De bal in het hart of net boven het hart van de bal raken</p> <p><b>Kaats binnenkant voet</b><br/>Span je voet goed aan door je tenen omhoog te doen. Knie en voet naar buiten draaien. Vervolgens de binnenkant van de voet net boven het hart van de bal raken, zodat de bal laag blijft en niet te hard gaat. Hierbij je been niet naar achteren zweepen maar direct richting de bal gaan.</p> <p><b>Aandachtspunt: schieten met de binnenkant voet.</b><br/>De bal met de binnen kant van de voet in een hoek van het doel schieten. Zet je standbeen vlak naast de bal. Span je voet goed aan door je tenen omhoog te doen. Knie en voet naar buiten draaien. Je been naar achter brengen en tegen de bal zweepen.<br/>Als je met de binnenkant van de voet de bal net boven het hart van de bal raken raakt, blijft de bal laag. Als je de bal onderin raakt gaat de bal omhoog.</p> <p><b>Schieten met de wreef op doel:</b> De laatste stap moet groot zijn. De voet aanspannen door grote tenen naar beneden te spannen en dan vol met je wreef tegen de bal zweepen. Waar je de bal raakt bepaalt waar de bal heen gaat.</p> <p>Met de binnenkant van de voet kan je beter richten. Met de wreef kan je harder schieten. De regel is min of meer dat je dichtbij het doel de binnenkant van de voet gebruikt en verderaf van het doel de wreef.</p> |




**Oefening 3:** het verbeteren van het positioneel aanvallen 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: 2<br/>Aantal pionnen: 12<br/>Aantal spelers: 10 - 16</p> <p>De oefening duurt 20 minuten</p> | <p>Het aanleren dat alle spelers bij balbezit het veld zo groot mogelijk maken en zorgen voor driehoekjes zodat de balbezittende speler altijd de bal kwijt kan. De buitenkanten zijn vrije zones voor de aanvallers !!!!.</p> <p>Op het moment dat de aanvaller de bal heeft aangenomen, mag de verdediger er ook in.</p> <p>Tijdens partij paar keer express voor een vrije trap voor het doel fluiten.</p> |



