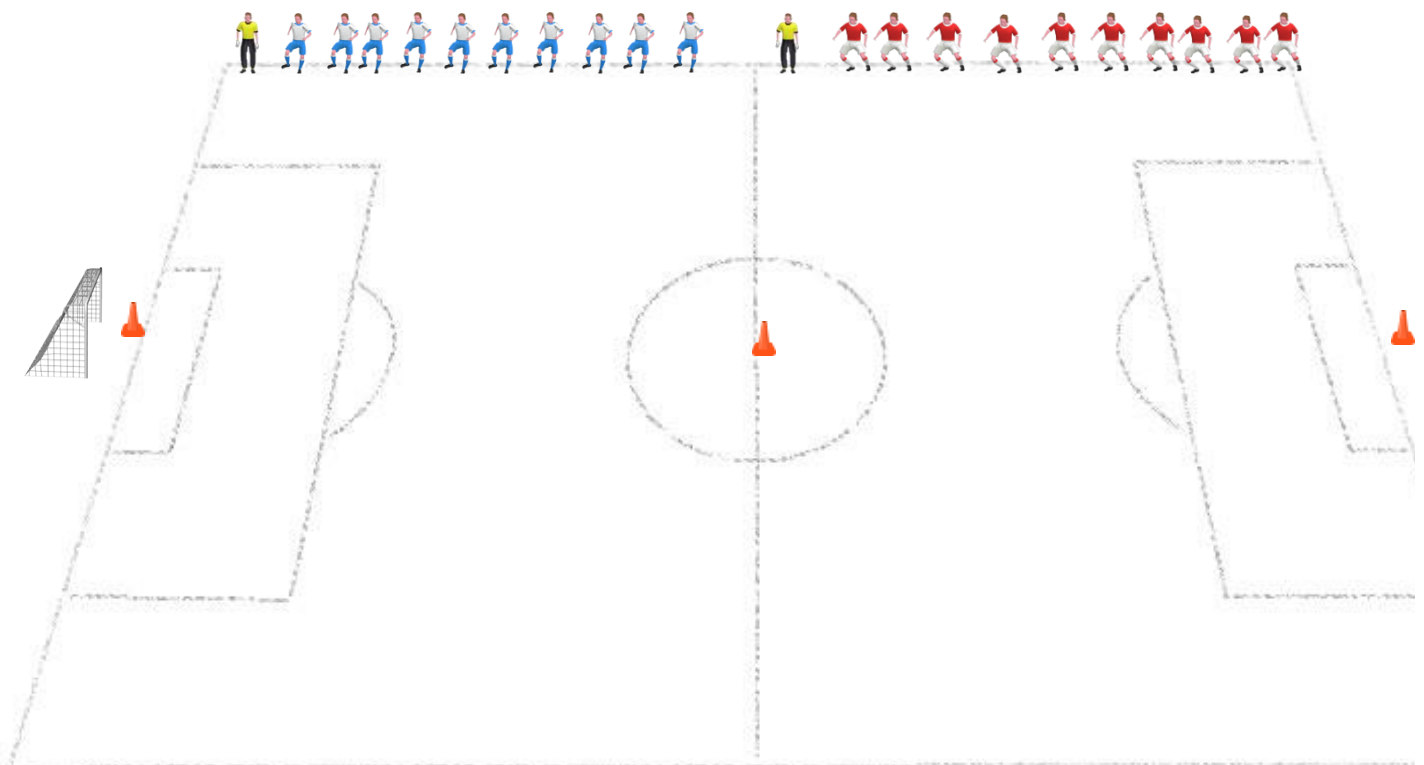


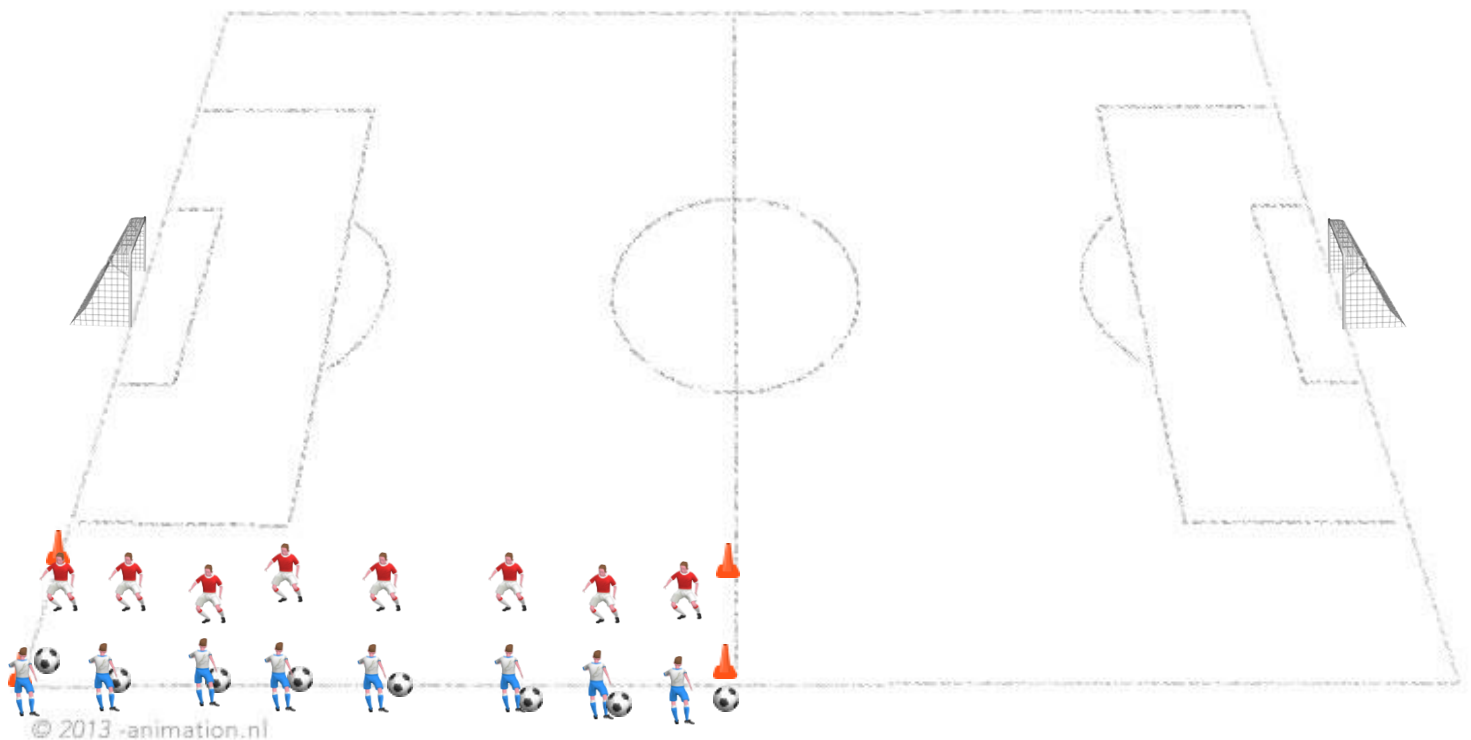


<b>Trainers:</b>		
<b>Teamfunctie: Aanvallen</b>	<b>Teamtaak:</b> Aanvallen; koppend scoren en aanleren vaste patronen hoekschoppen	
<b>Oefening 1: warming up</b>		
<b>Inhoud</b>	<b>Organisatie</b>	<b>Aanwijzingen/ coaching</b>
<p>Heen en terug:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x rustige 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>- Evt. Rekken; kuiten, bovenbenen, hamstrings en liezen.</li> </ul>	<p>Allemaal naast elkaar op de lange zijde van het veld aan de kant van het korfbalveld. Oefeningen tot aan de helft van het veld</p> <p>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>



**Oefening 2A:** het verbeteren van het koppen

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p><b>Oefening 1</b> De speler aan de zijlijn gooit met een ingooi de bal richting het hoofd van de andere speler en die kopt de bal in de handen van de speler. Na 5 keer gaat de andere speler dat doen</p> <p><b>Oefening 2</b> De speler aan de zijlijn gooit de bal hoog op, de andere speler springt met een afzet van twee benen omhoog en kopt de bal in de lucht terug. Beide spelers 5 keer.</p> <p>Na het koppen loop je terug ter hoogte van de pion om daarna weer in te lopen om te gaan koppen.</p>	<p>De spelers staan tegenover elkaar . De een op de zijlijn. De ander op de denkbeeldige lijn.</p> <p>Aantal ballen: ieder tweetal een bal Aantal pionnen: Aantal spelers: 10 - 16</p> <p>De oefening duurt 8 minuten</p>	<p>Nekspieren aanspannen en de bal bovenin met het voorhoofd in het hart of net boven het hart van de bal raken.</p> <p>Een goede aanwijzing is ook vaak dat je de bal tussen je opgestoken onderarmen kopt.</p> <p>Ballen die naar de grond gaan zijn het moeilijkst voor de keeper.</p>




**Oefening 2B:** het verbeteren van het scoren met het hoofd

**Inhoud**

Er wordt een partij handbal gespeeld waarbij er alleen met het hoofd gescoord kan worden. Er mag niet gelopen worden met de bal in de hand.

Welke partij wint dit spel.

**Organisatie**

Hesjes: 6 – 8 hesjes  
 Aantal ballen: 2;  
 Aantal pionnen: 4  
 Doelen: 2  
 Aantal spelers: 9 - 16

De oefening duurt 10 minuten

**Aanwijzingen**

Nekspieren aanspannen en de bal bovenin met het voorhoofd in het hart of net boven het hart van de bal raken.

Een goede aanwijzing is ook vaak dat je de bal tussen je opgestoken onderarmen kopt.

Ballen die naar de grond gaan zijn het moeilijkst voor de keeper.



**Oefening 3:** het aanleren van vaste patronen voor hoekschoppen**Inhoud**

Er worden twee verschillende hoekschoppen geoefend. Bij alle oefeningen starten 3 aanvallers op de rand van het strafschopgebied en twee middenvelders staan daar iets achter.

**Oefening 1**

De voorste speler loopt naar de eerste paal, de middelste speler naar de penaltystip en de derde speler naar de tweede paal. Een van de spelers moet de genomen hoekschoop binnen koppen/schieten

**Oefening 2**

De voorste speler loopt naar de eerste paal maar vervolgens richting hoekschoopnemer, die de bal op speler 1 speelt. Speler 1 kaatst de bal terug. De hoekschoopnemer passt de bal naar een van de middenvelders, die de bal van afstand op doel schiet of naar de tweede paal passt waar een speler staat.

**Organisatie**

Er zijn 3 veldjes op een helft.

Ruimte: pm 15 meter tussen de hoedjes

Hesjes: nvt

Aantal ballen: 3; op ieder veld een bal

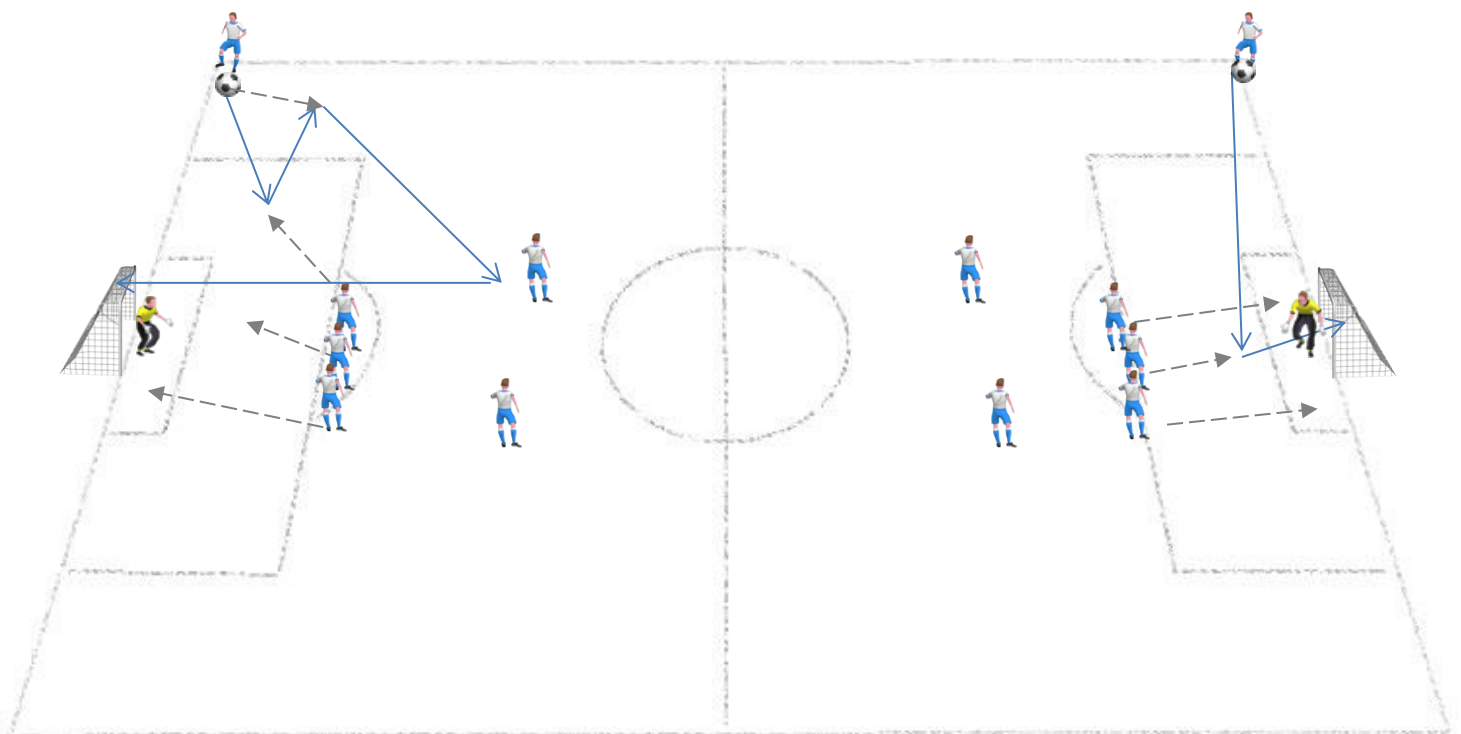
Aantal pionnen: 8

Doelen: nvt

Aantal spelers: 9 - 15

Elke oefening duurt 20 minuten. Na 10 minuten wisselen van hoekschoopkant.

Een hoekschoop wordt altijd zodanig genomen dat de bal naar het doel indraait.

**Aanwijzingen**

**Oefening 4:** 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 Aantal pionnen: 12 Aantal spelers: 10 - 16</p> <p>De oefening duurt 15 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.</p> <p>Na een doelpunt start de partij met een corner.</p>

