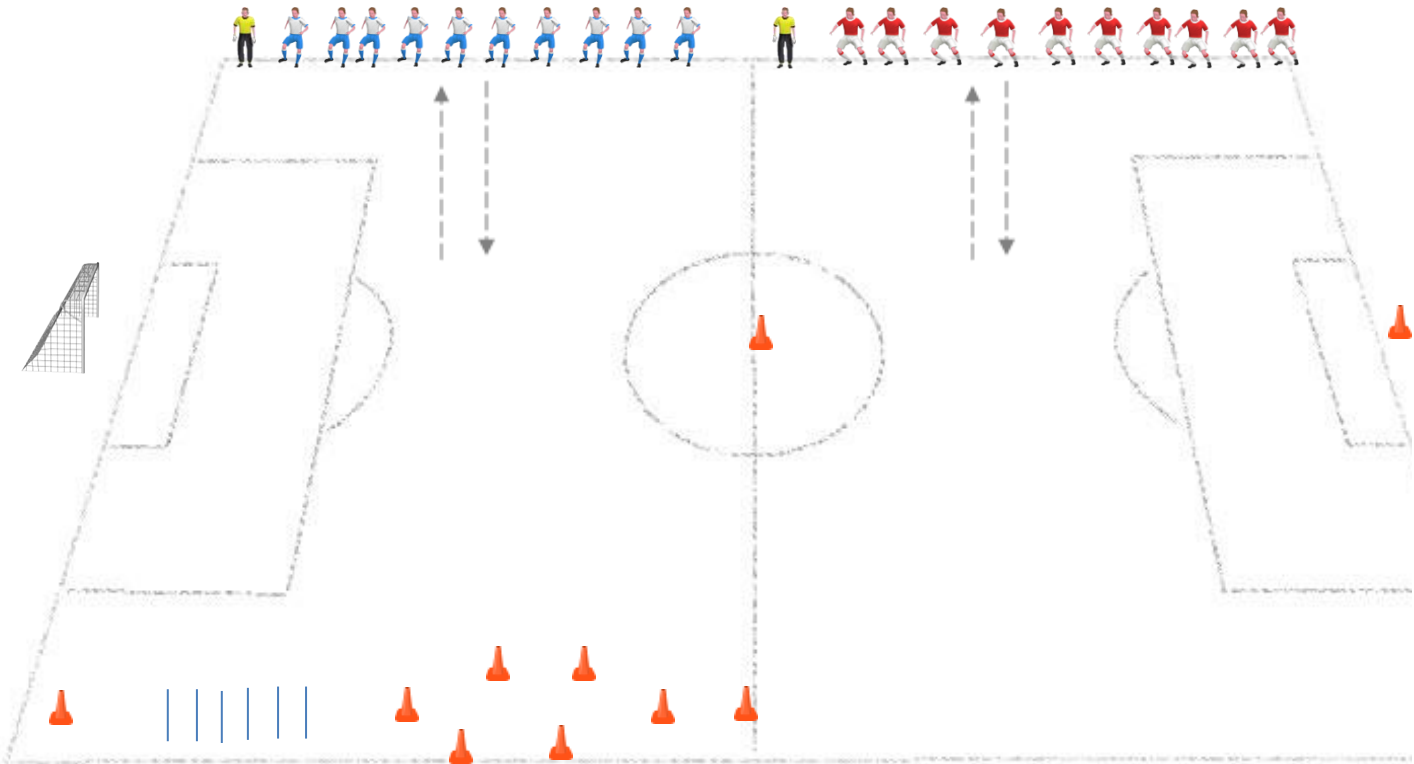


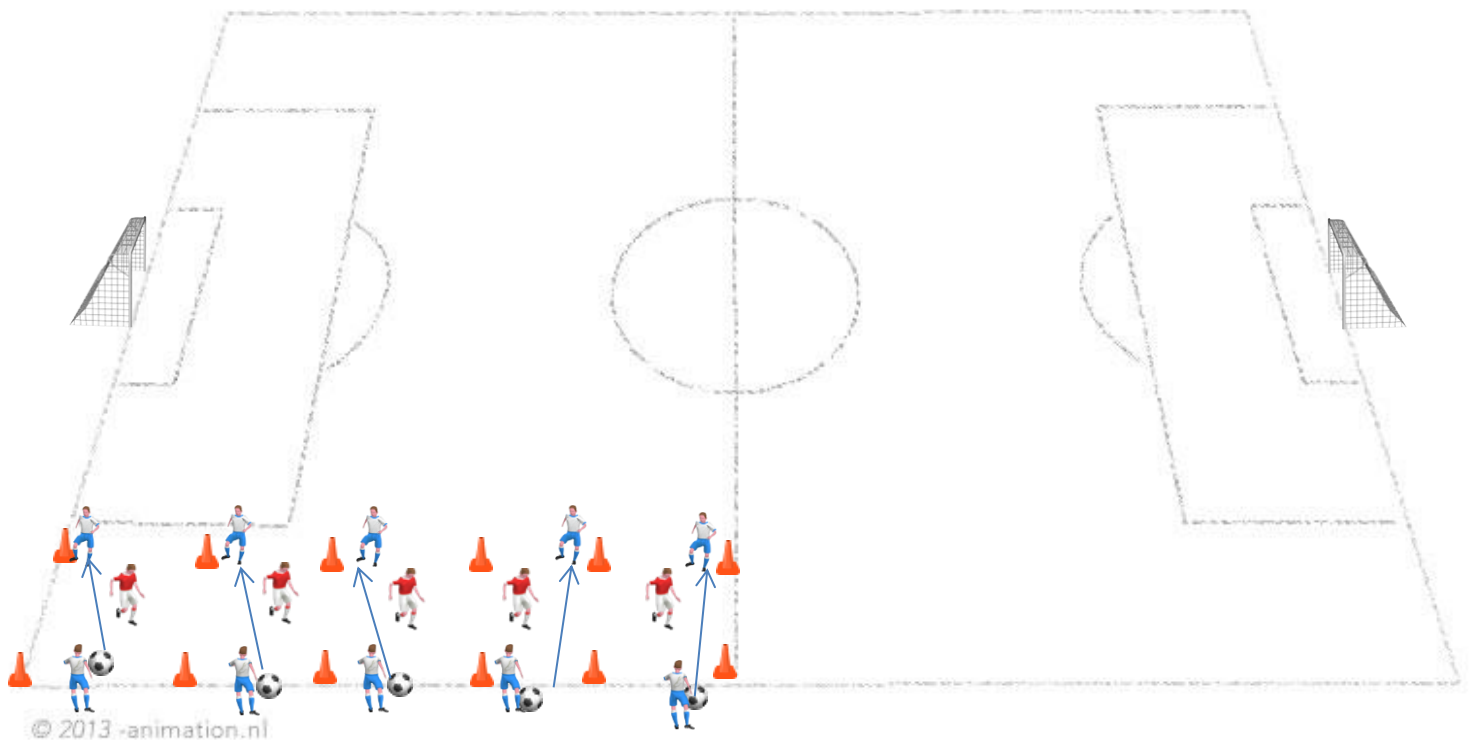


Trainers:		
Teamfunctie: Aanvallen	Teamtaak: opbouwen; het verbeteren van het positiespel door het goed uitspelen van een overtal situatie	
Oefening 1A en 1B: warming up		
Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen/ coaching
<p>1A Heen en terug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x rustige looppas - 1x Armen 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 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>



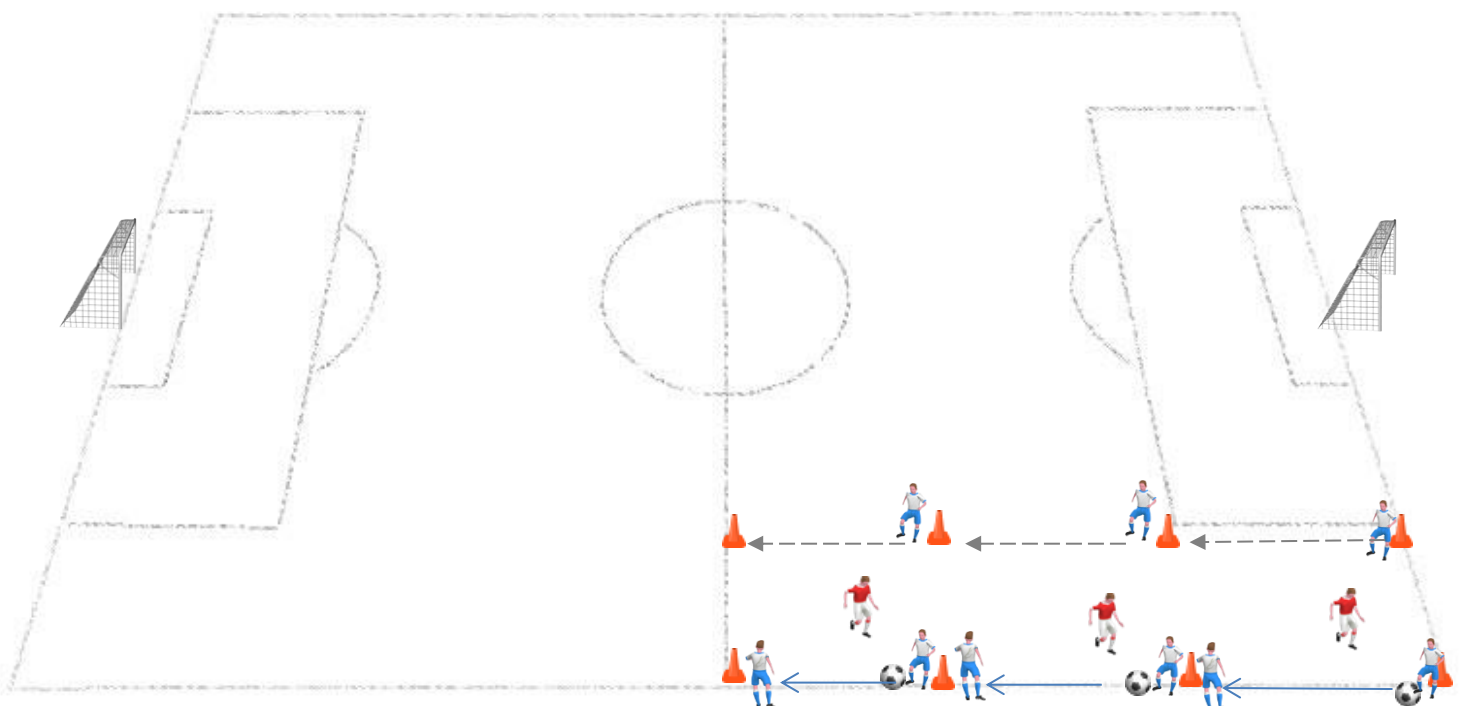

Oefening 2: het verbeteren van het spelen van een positiespel 2:1

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Op de lijnen staan twee spelers die elkaar de bal moeten toespelen met de binnenkant van de voet. Er staat een verdediger in het veld die de bal probeert te onderscheppen.</p> <p>De speler, waarvan de verdediger de bal onderscheept, gaat in het veld staan en wordt verdediger.</p>	<p>Er zijn 5 veldjes op een helft. Je gebruikt de zijlijn als lijn. 10 mtr daarvan af is de andere lijn.</p> <p>Ruimte: pm 10 meter tussen de hoedjes Hesjes: nvt Aantal ballen: 5; op ieder veld een bal Aantal pionnen: 12 Doelen: nvt Aantal spelers: 9 - 15</p> <p>De oefening duurt 15 minuten</p>	<p>Je zal zien dat de spelers eerst in het veld gaan vrijlopen en het veld daarmee klein maken.</p> <p>Laat de spelers zien dat ze het veld groot moeten houden, uit de dekking komen, door op de lijn naar rechts of naar links te bewegen. Een goede pass binnenkant voet is daarna noodzakelijk.</p>



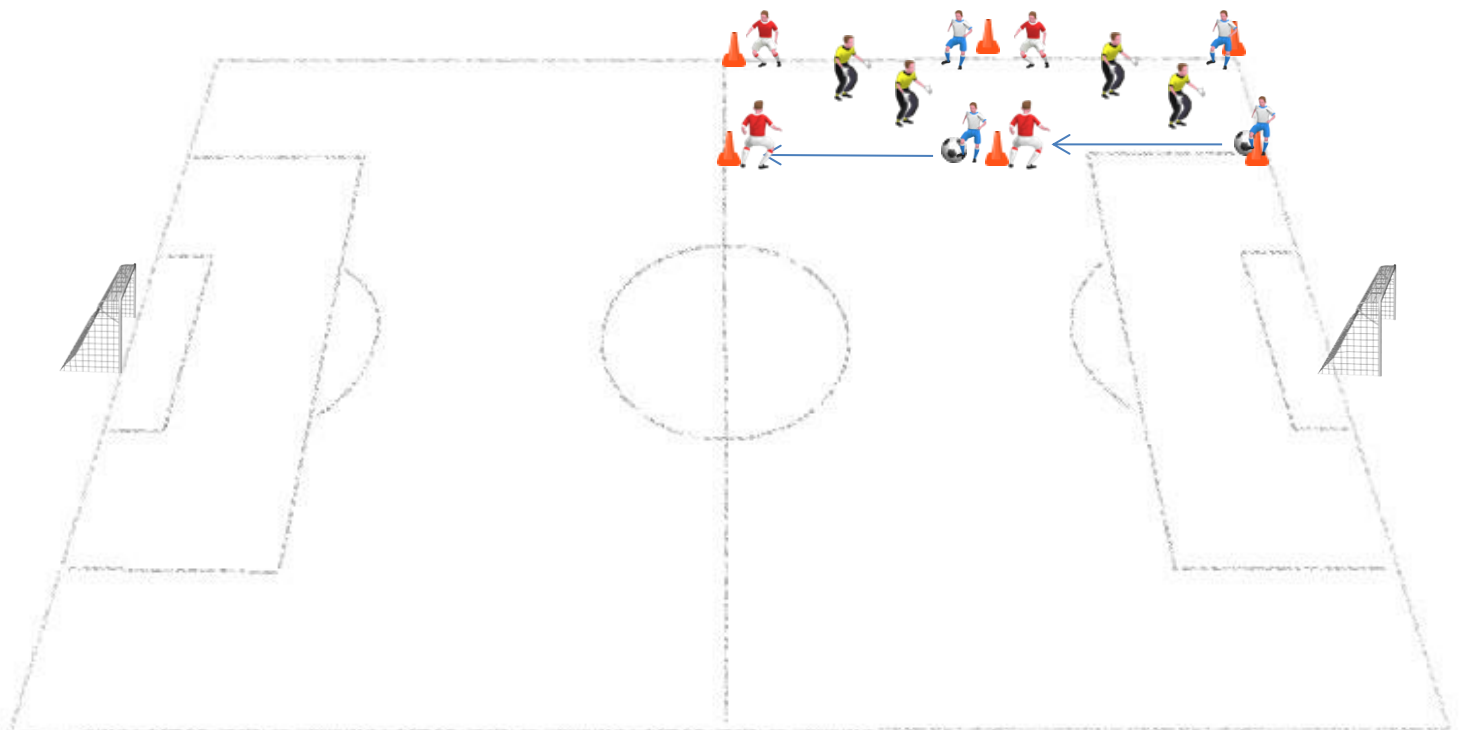

Oefening 3: het verbeteren van het spelen van een positiespel 3:1

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>In een vierkant wordt 3:1 gespeeld</p> <p>3 spelers proberen zo lang mogelijk in balbezit te blijven. Bij 8 x overspelen hebben zij een punt. De speler die de bal verspeelt gaat in het midden.</p> <p>Indien er meer spelers zijn, staat een speler wissel en die draait na verdedigerswissel in.</p> <p>Welke speler heeft de meeste punten.</p>	<p>Er zijn 3 veldjes op een helft.</p> <p>Ruimte: pm 15 meter tussen de hoedjes</p> <p>Hesjes: nvt</p> <p>Aantal ballen: 3; op ieder veld een bal</p> <p>Aantal pionnen: 8</p> <p>Doelen: nvt</p> <p>Aantal spelers: 9 - 15</p> <p>De oefening duurt 15 minuten</p>	<p>Je zal zien dat de spelers eerst in het veld gaan vrijlopen en het veld daarmee klein maken.</p> <p>Laat de spelers zien dat ze het veld groot moeten houden, uit de dekking komen, door aan hun zijde helemaal naar de andere pion over te steken om aanspeelbaar te zijn. Je zal zien dat ze vaak halverwege de pionnen staan. Een goede pass binnenkant voet is noodzakelijk evenals een goede aanname naar de kant dat je de bal wilt inspelen.</p>




Oefening 4: het verbeteren van het spelen van een positiespel 4:2

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>In een vierkant wordt 4:2 gespeeld</p> <p>Er zijn 3 teams van 2. Ieder team heeft een andere kleur hesje aan. Het team wat de bal verspeeld is de verdedigende partij.</p> <p>Bij 6 x overspelen behaal je een punt. Welk team haalt de meeste punten.</p> <p>Na 7 minuten worden de partijen gewisseld. Het team wat de meeste punten heeft gehaald wisselt van speelveld, waardoor er nieuwe partijen ontstaan. Het team wat de minste punten heeft gehaald wisselt een speler met het andere team wat de minste punten heeft gehaald. Indien er meer spelers zijn, staat een speler wissel en die draait na verdedigerswissel in.</p> <p>Welke speler heeft de meeste punten.</p>	<p>Er zijn 2 veldjes op een helft.</p> <p>Ruimte: pm 20 meter tussen de hoedjes</p> <p>Hesjes: 3x4 hesjes</p> <p>Aantal ballen: 3; op ieder veld een bal</p> <p>Aantal pionnen: 8</p> <p>Doelen: nvt</p> <p>Aantal spelers: 9 - 15</p> <p>De oefening duurt 15 minuten</p> <p>Indien er spelers over zijn, na 2 minuten een wissel toepassen.</p>	<p>Je zal zien dat de spelers eerst in het veld gaan vrijlopen en het veld daarmee klein maken.</p> <p>Laat de spelers zien dat ze het veld groot moeten houden, uit de dekking zodat ze aanspeelbaar zijn. Het gaat erom dat ze in ieder geval twee afspeelpunten moeten creëren die vrij zijn. Je speelt immers 4:2.</p>




Oefening 5: het verbeteren van het positioneel 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 spits 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 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.</p> <p>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>

