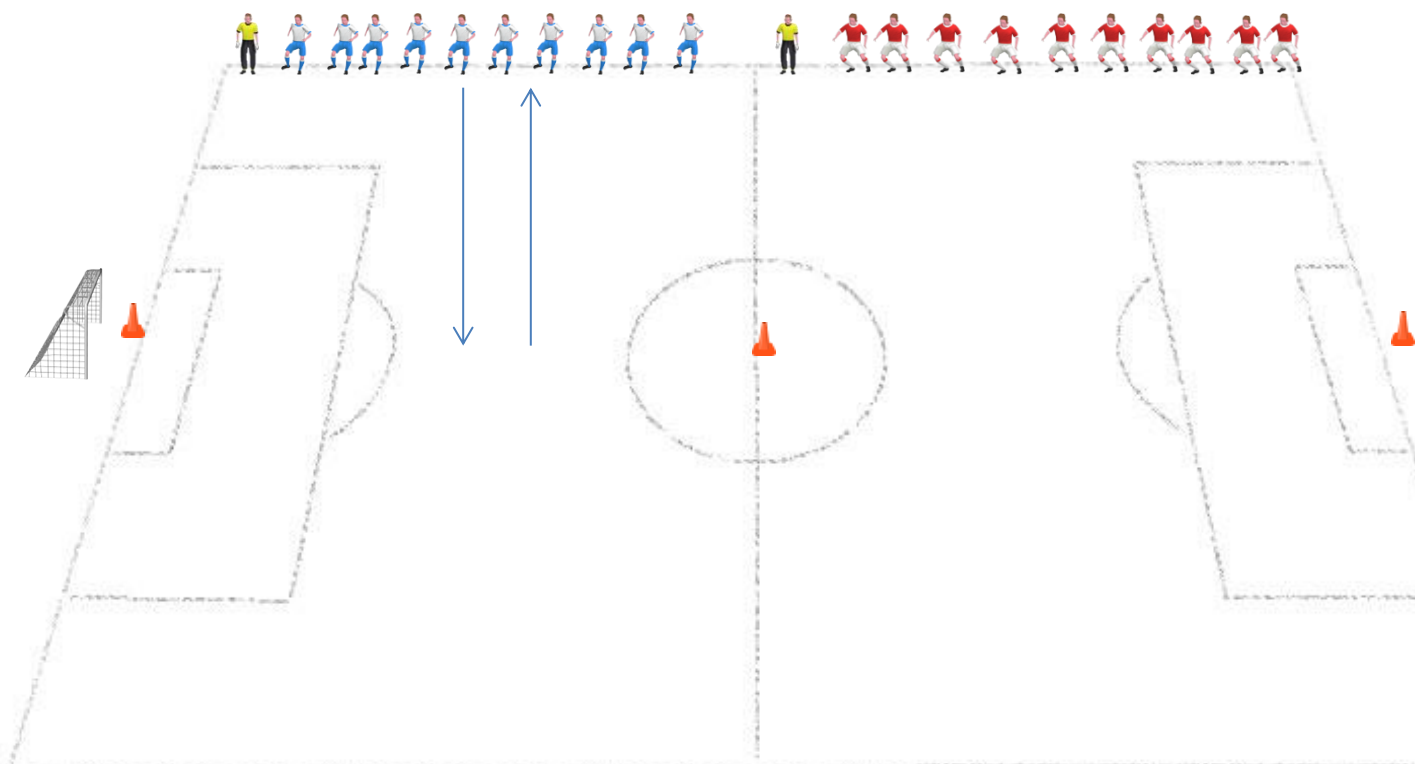


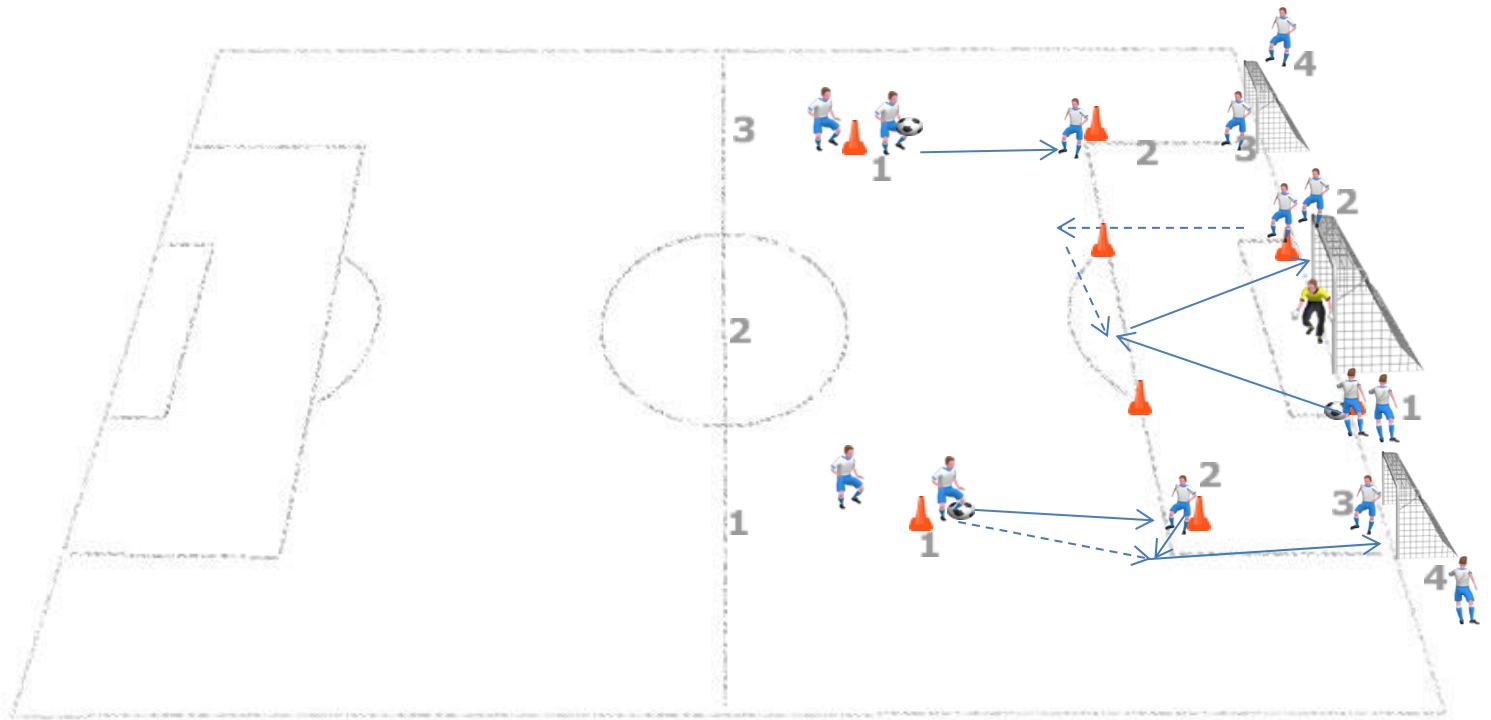


Trainers:		
Teamfunctie: Aanvallen	Teamtaak: Aanvallen; het verbeteren van het afwerken op doel	
Oefening 1: warming up		
Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen/ coaching
<p>Heen en terug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x rustige looppas - 1x Armen zwaaien vooruit ongelijk, - 1x terug armen zwaaien 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 - Evt. Rekken; kuiten, bovenbenen, hamstrings en liezen. 	<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 2/3/4: het verbeteren van het afwerken op doel

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Er worden 3 afwerkvormen gespeeld</p> <p>Oefening 1.1 Speler 1 passt op speler 2, speler 2 kaatst de bal iets terug, speler 1 loopt in en schiet op doel. Speler 2 loopt na de kaats richting de keeper om de bal in het doel te schieten als de keeper de bal loslaat. Speler 1 wordt 2, 2 wordt 3 en 3 wordt 4, 4 wordt 1. Na 7 minuten alles met het verkeerde been oefenen, zowel schieten als kaatsten.</p> <p>Oefening 1.2 Speler 1 naast het doel, passt de bal zodanig dat speler 2 de bal kan schieten als de bal de zestienmeterlijn bereikt. Na 7 minuten wordt de bal van de andere kant gepasst en met het andere been ingeschoten. Speler 1 wordt 2, 2 wordt 1</p> <p>Oefening 1.3 Speler 1 passt op speler 2, speler 2 neemt de bal na een voorschijnbeweging aan en mee om vervolgens op doel te schieten. Speler 1 wordt 2, 2 wordt 3 en 3 wordt 4. Na 7 minuten alles met het verkeerde been oefenen.</p>	<p>Je deelt de groep in drieën en de keeper zet je in het grote doel. Bij de twee andere doelen kept gewoon een speler.</p> <p>Aantal ballen: bij iedere oefening 3 ballen Aantal pionnen: 8 Aantal spelers: 10 – 16</p> <p>Iedere oefening duurt 17 minuten</p>	<p>Het verbeteren van de pass binnenkant voet en het schieten op doel.</p> <p>Aandachtspunt: passen met met de binnenkant voet. 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 zwiepen. De bal in het hart of net boven het hart van de bal raken</p> <p>Kaats binnenkant voet 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 zwiepen maar direct richting de bal gaan.</p> <p>Aandachtspunt: schieten met de binnenkant voet. 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 zwiepen. 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>Schieten met de wreef op doel: 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 zwiepen. 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 4: het verbeteren van het positioneel aanvallen in een 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 6, 7 of 8 spelers

Aantal ballen: 2
Aantal pionnen: 12
Aantal spelers: 10 - 16

De oefening duurt 15 minuten

Aanwijzingen

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.

Stimuleer voor het schieten op doel.

