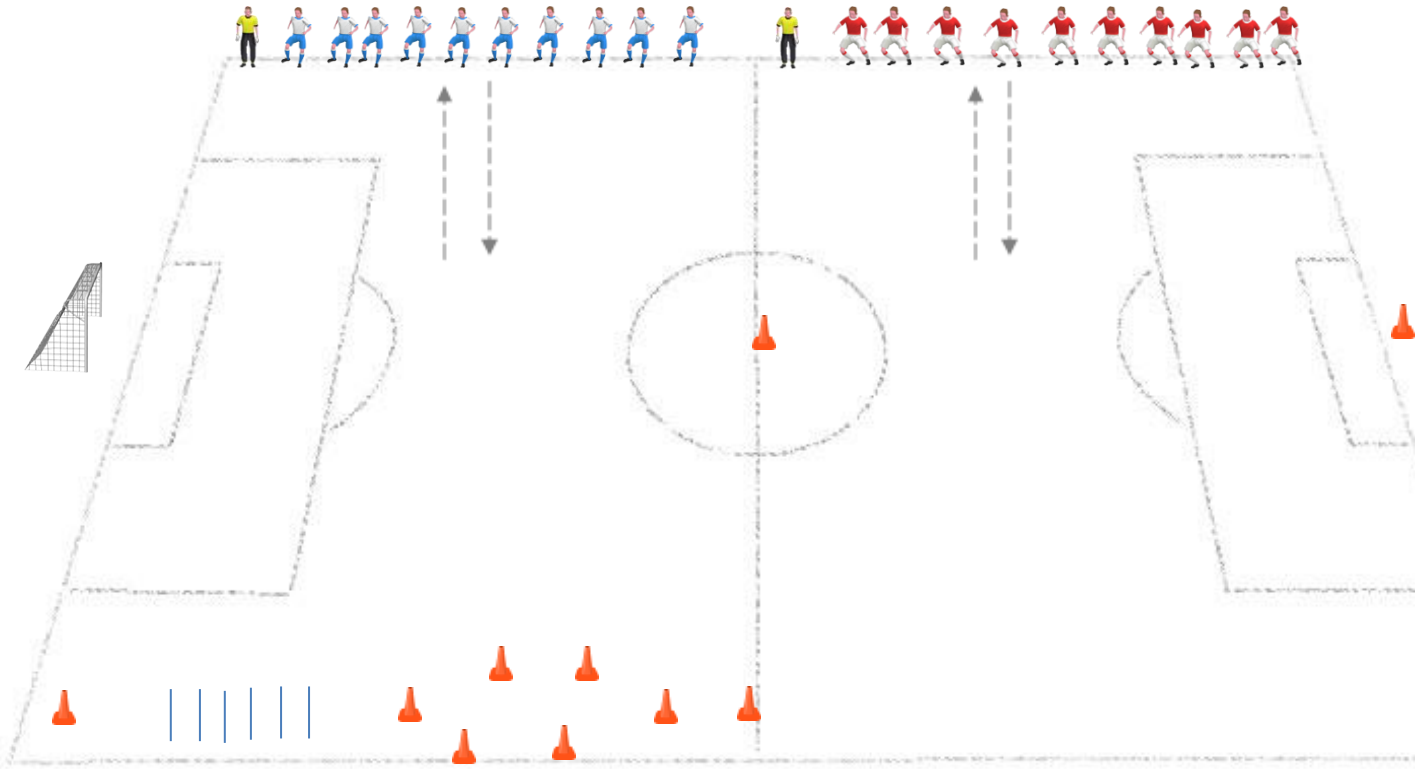


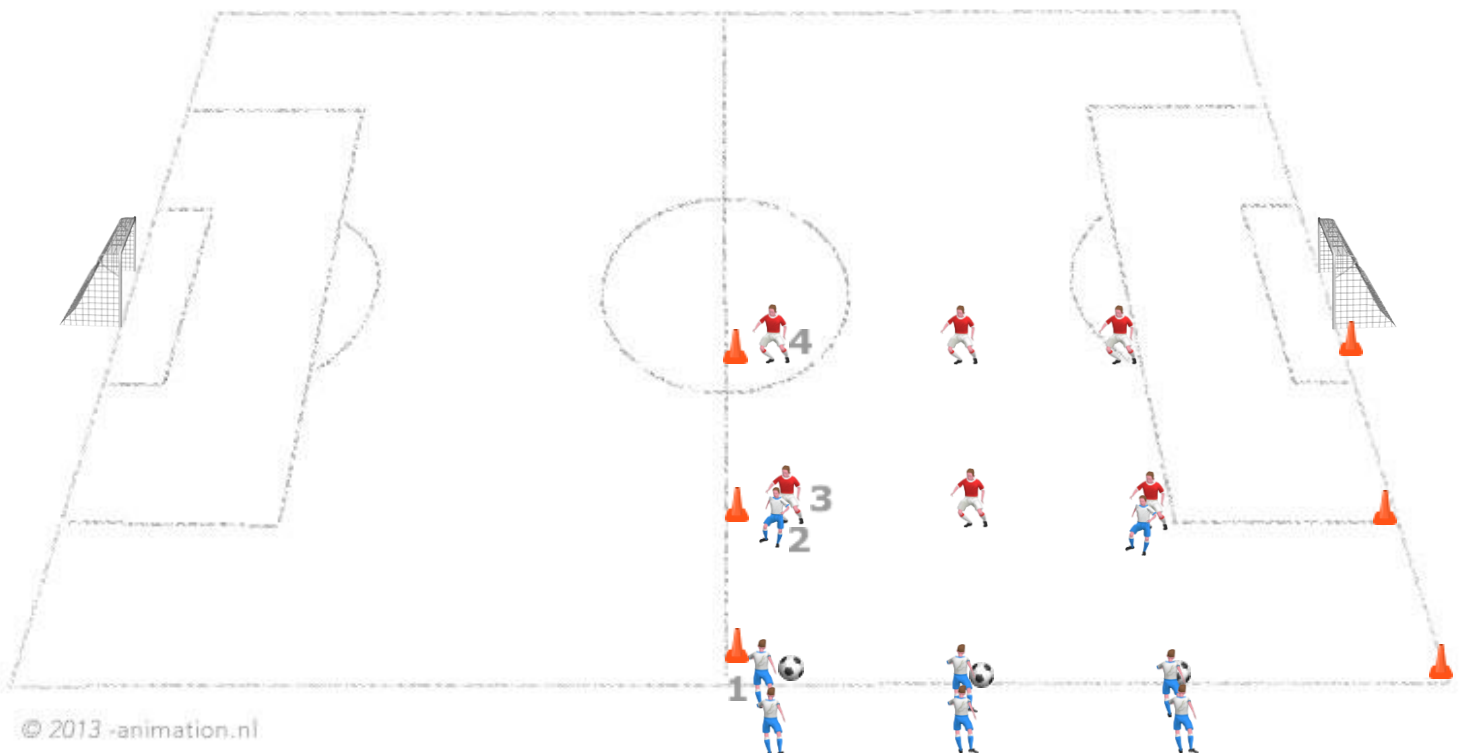


Trainers:		
Teamfunctie: Aanvallen	Teamtaak: opbouwen; het verbeteren van het creëren van kansen	
Oefening 1A en 1B: warming up		
Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen/ coaching
<p>1A Heen en terug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x rustige looppas - 1x Armen zwaaien vooruit ongelijk, - 1x terug 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>



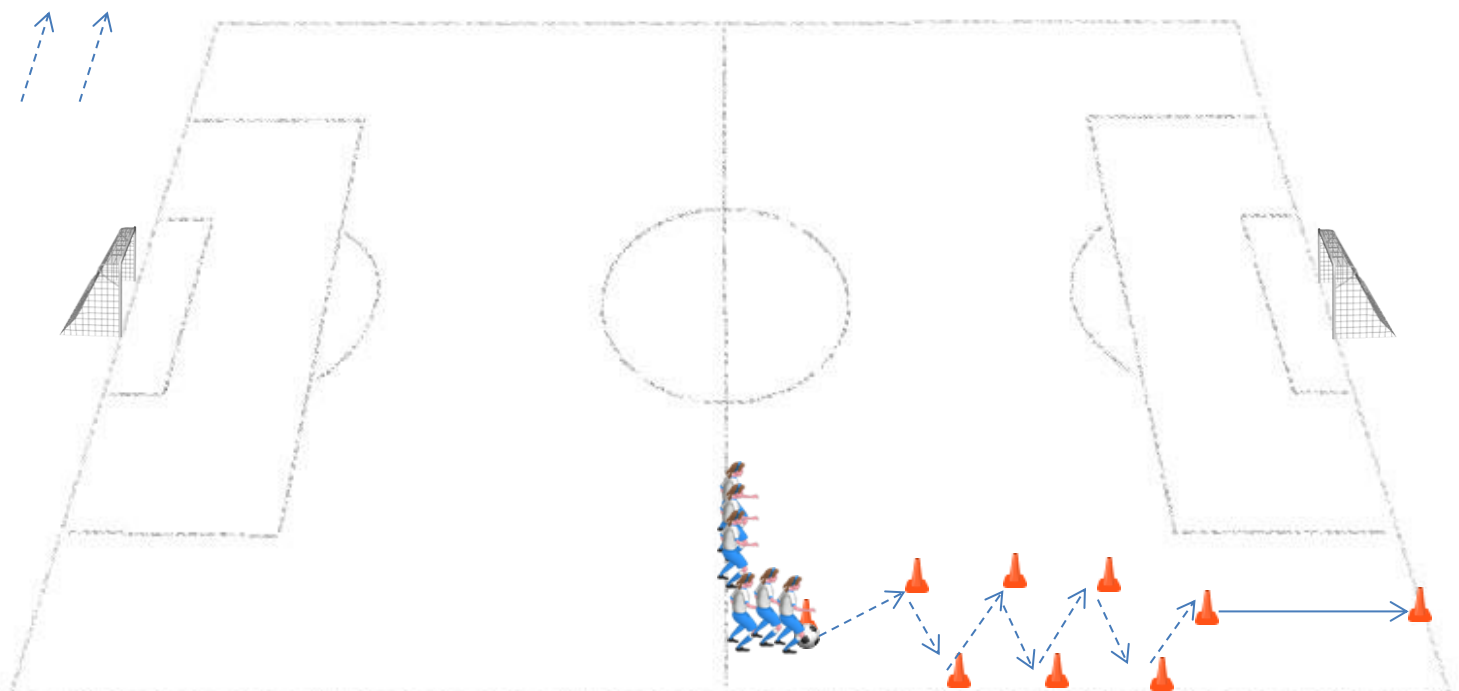

Oefening 2: het verbeteren van het maken van schijnbewegingen dmv Wiel Coerver oefeningen

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Speler 1 aan de zijlijn passt op speler 2. Deze neemt de bal op de volgende manieren aan om zichzelf vrij te maken om de pass op speler 4 te geven. Speler 4 passt de bal snel naar speler 1.</p> <p>Oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voordat de bal bij je is stap je met het ene been uit om vervolgens de bal met de buitenkant van de andere voet mee te nemen - je maakt een lichaams schijnbeweging naar de ene kant en neemt de bal vervolgens met de binnen kant van de voet mee de andere kant op. - Je neemt de bal aan met de binnenkant van de voet en stapt met de andere voet van buiten naar binnen over de bal om de bal vervolgens met de binnen kant van de andere voet mee te nemen. - Je stapt met het ene been naar voren om vervolgens met de binnenkant van de andere voet achter je standbeen weg te draaien. <p>Speler 1 wordt 2, 2 wordt 3, 3 wordt 4 en 4 wordt 1</p>	<p>Aantal ballen: ieder vijftal een bal Aantal pionnen: 16 (ivm volgende oefening 3) Aantal spelers: 10 - 16</p> <p>Eerst de oefeningen met het goede been, elke oefening 6 x uitvoeren. Vervolgens met het chocoladebeen.</p> <p>De oefening duurt 12 minuten</p> <p>De oefening kan makkelijker en moeilijker gemaakt worden door de weerstand van de verdediger te vergroten</p>	<p>De oefening eerst laten zien zonder praatje dan de spelers het zelf laten proberen. Na de eerste keer een goed voorbeeld van een speler of door je zelf laten zien met verbale onderbouwing wat beter moet.</p>




Oefening 3A: het verbeteren van het basis dribbelen met de bal dmv Wiel Coerver oefeningen

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Voor het hoedje kappen met de binnenkant voet en meenemen met de buitenkant van de andere voet. -Voor het hoedje kappen met de buitenkant voet en meenemen met de binnenkant van de andere voet. -Voor het hoedje uitstappen met het niet dribbelbeen en met de buitenkant van de andere voet meenemen de andere kant op. - Voor het hoedje de bal met de voetzool terugrollen en met de andere voet meenemen. -Voor het hoedje de bal achter het standbeen terughalen en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen de andere kant op. - Voor het hoedje de bal met de voetzool terugrollen en achter het standbeen terughalen en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen de andere kant op. <p>Aan het einde de bal tegen de pion schieten, bal pakken en terug naar het begin dribbelen.</p>	<p>De spelers staan in een cirkel en in het midden staat een pion. De spelers dribbelen naar de pion in het midden, maken de beweging voor de pion en dribbelen terug. Aangekomen bij de pion maken ze weer een beweging en dribbelen weer naar de pion in het midden, etc. Dribbelen door om en om binnenkant voet , buitenkant voet de bal te raken.</p> <p>Ruimte: pm 12 meter tussen de hoedjes</p> <p>Hesjes: nvt</p> <p>Aantal ballen: iedere speler een bal</p> <p>Aantal pionnen: 16</p> <p>Doelen: nvt</p> <p>Aantal spelers: 10 - 16</p> <p>Eerst de oefeningen met het goede been, elke oefening 3 x heen en weer (6x dus). Vervolgens met het chocoladebeen.</p> <p>De oefening duurt 20 minuten</p>	<p>De oefening eerst laten zien zonder praatje dan de spelers het zelf laten proberen. Na de eerste keer een goed voorbeeld van een speler of door je zelf laten zien met verbale onderbouwing wat beter moet.</p>




Oefening 3B: het verbeteren van het creëren van kansen door de voorhoede dmv partijspel 3:3

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Er wordt een partijspel 3:3 gespeeld na het aanpassen door de trainer naar een voorhoedespeler.</p> <p>De verdedigende partij kan scoren door over de lijn te dribbelen. De aanvallende partij kan scoren in het grote doel.</p> <p>De aanval begint steeds bij de inpassende trainer/speler. Indien de verdedigende partij de bal verovert en aanvalt, dan begint na deze aanval de trainer/speler weer met inpassen.</p> <p>Beide teams kunnen scoren door in het doel te schieten. De andere spelers doen oefening 3A. Na 15 minuten wisselen</p>	<p>Je maakt twee partijen van 3 spelers. De andere helft gaat verschillende dribbelvormen oefenen (zie oef. 3A)</p> <p>Aantal ballen: 4 Aantal pionnen: 4 Aantal spelers: 7</p> <p>De oefening duurt 20 minuten</p>	<p>In deze vorm willen we aanleren dat de voorhoedespelers leren de bal zodanig aan te nemen dat ze open kunnen draaien en daarna naar binnen trekken, een 1:1 duel aangaan, een 1-2 maken. In het geval van naar binnen trekken moet de spits naar buiten trekken.</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.

