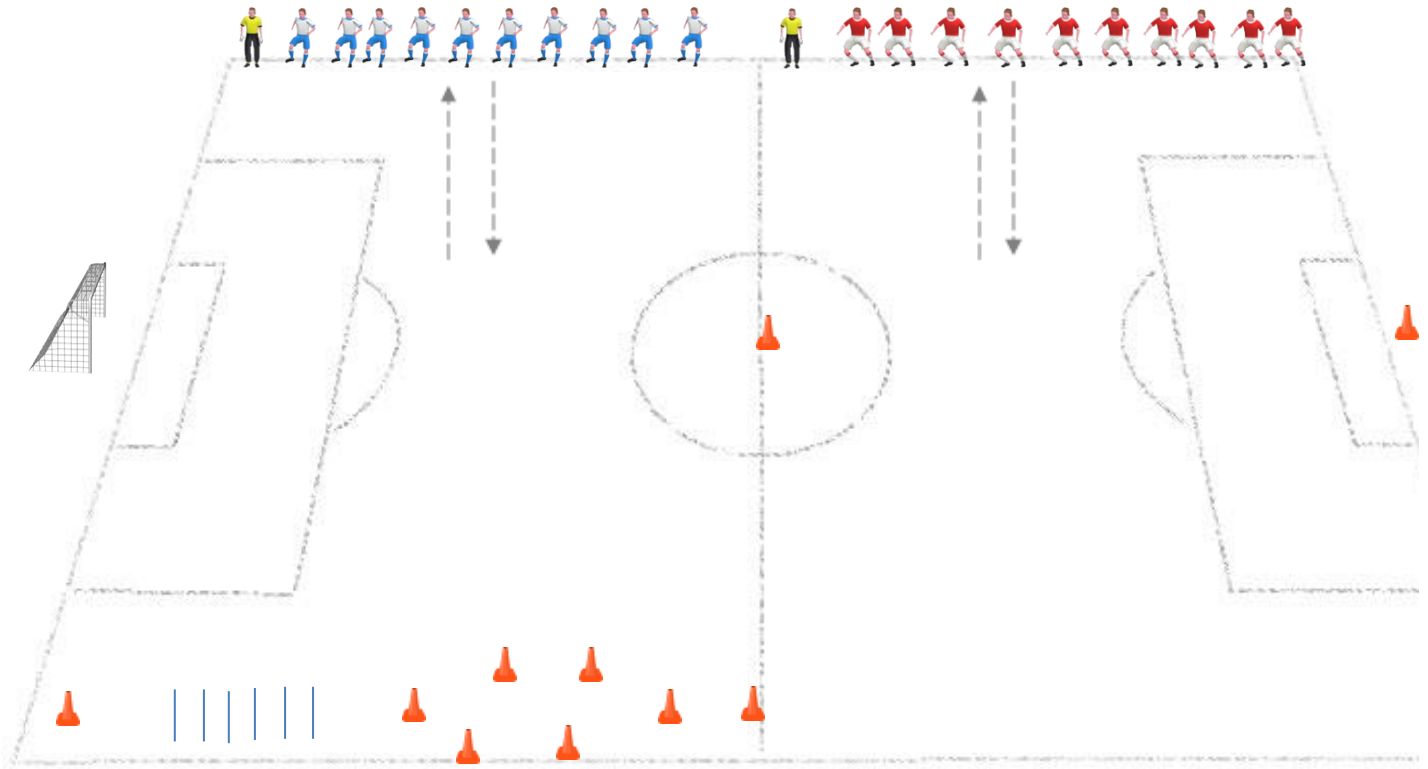




Trainers:		
Teamfunctie: Aanvallen	Teamtaak: opbouwen; het verbeteren van het positiespel door het goed uitspelen van een overtal situatie	
Oefening 1A en 1B: warming up		
Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen/ coaching
<p>1A Heen en terug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x rustige looppas - 1x Armen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

Inhoud

Je maakt allemaal drietallen. Bij oneven aantal maak je een tweetal.
De speler met de bal passt naar de speler aan de overkant, die de bal in de beweging aanneemt naar de andere kant van de pion en vervolgens de ball passt naar de overkant, etc. Iedereen loopt achter zijn pass aan. Het aannemen van de bal gaat op de volgende manieren:

1. Aanname met de binnenkant van de voet van het buitenste been en vervolgens wegdraaien met de rug naar de pion. Daarna passen op speler 2, etc.
2. Opengedraaid aannemen met de binnenkant van de buitenste voet en doorspelen naar speler 2
3. Aanname van de bal achter het standbeen langs ook weer met de binnenkant van de voet van het buitenste been met de rug naar de pion toe, etc.

Eerst de oefeningen met het goede been, elke oefening 4 x rond. Vervolgens met het chocoladebeen.

Organisatie

Je zet 5 pionnen op beide achterlijnen

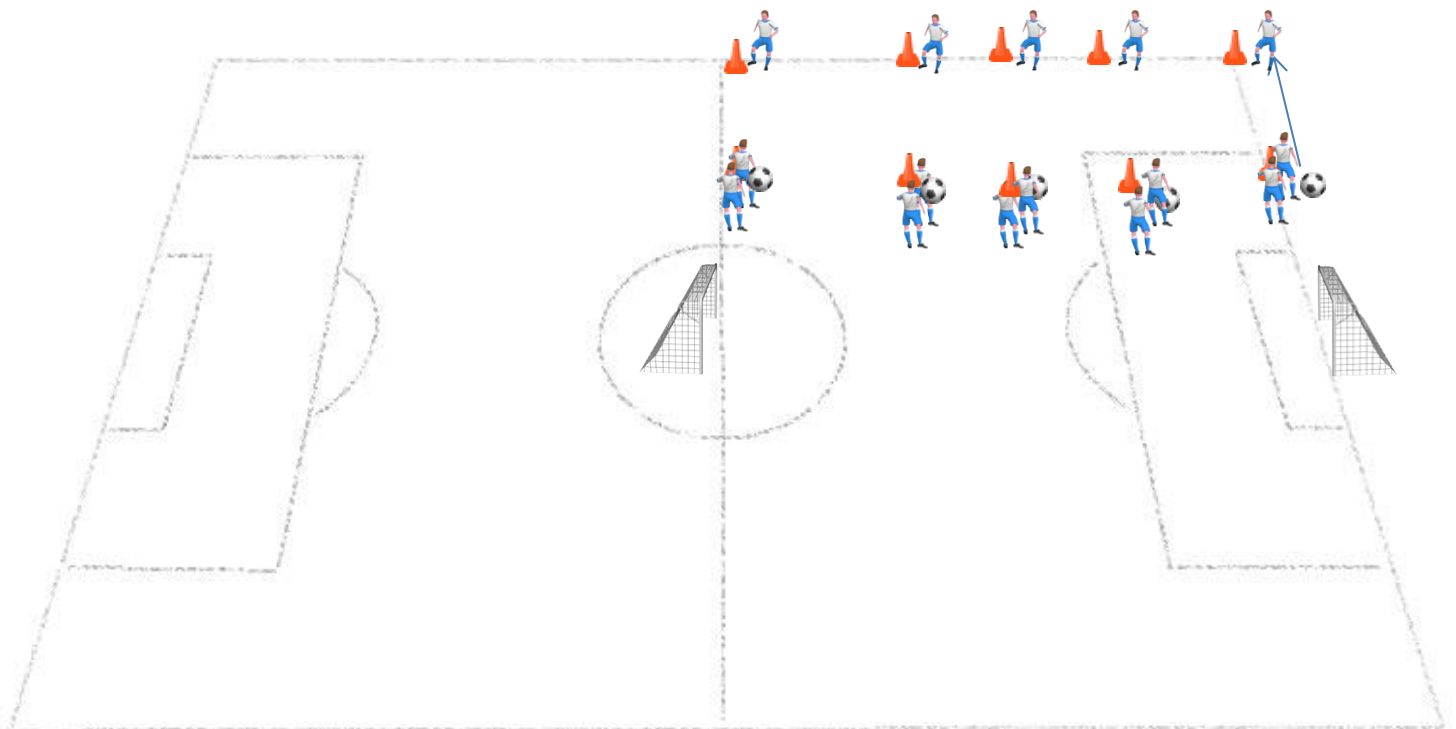
Materiaal:
Pionnen: 10 stuks
Ballen: 5 stuks

Aantal spelers: 12-15

De oefening duurt 20 minuten

Aanwijzingen

Aandachtspunt: passen 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




Oefening 3 : Positiespel 9:6 in wedstrijdorganisatie

Inhoud	Organisatie / Methodiek	Aanwijzingen/ coaching
<p>Oefening Positiespel 8:6</p> <p>Er is een team van 8 spelers en een team van 6 spelers. De 8 spelers kunnen scoren door 6 keer over te spelen en de 6 spelers kunnen scoren in het grote doel.</p> <p>Na 12 minuten worden 6 andere spelers het team van 6 spelers en doen we hetzelfde</p> <p>De oefening duurt 25 minuten</p> <p>In deze oefening moet het team met 8 spelers leren om steeds in de organisatie te komen van voorstopper en laatste man naast elkaar en de backs breed diep weg. Indien de bal aan de overkant is worden de "spits en midden midden" de voorstopper en laatste man en gaan zij naast elkaar voetballen. Beide buitenspelers worden dan backs. De oorspronkelijke achterhoede wordt dan voorhoede en of de voorstopper of de laatste man wordt midden midden.</p>	<p>Organisatie:</p> <p>Organisatie: Ruimte: Helft van het speelveld Hesjes: 6 x geel Aantal ballen: 8 Aantal pionnen: nvt Aantal spelers: 15</p> <p>Makkelijker/moeilijker maken: Speelveld groter/kleiner maken Aantal keren raken beperken. Overtal situatie aanpassen</p>	<p>Algemene uitgangspunten</p> <ul style="list-style-type: none"> • In balbezit moeten de spelers zo snel mogelijk het veld groot maken en vrijlopen on aanspeelbaar te zijn. De bekende 3 afspeelpunten moeten gecreëerd worden. • De spelers zonder bal moeten zodanig vrijlopen dat de balbezittende speler hem/haar kan aanspelen. bal houden • De ruimte om te spelen is altijd aan de kant waar de bal niet vandaan komt. principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass • Een pass zo ver mogelijk is beter dan een pass dichtbij. optimale veldbezetting • Passen met de binnenkant voet zijn veel zuiverder dan die met de wreef. • Neem de bal aan in de beweging naar de kant waar je op wil spelen. <p>Aandachtspunt: passen 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>Aandachtspunt: Verwerken van de bal met binnenkant voet De voet ontspannen houden en bij het raken van de bal de voet die richting opdraaien waar je de bal naar toe wil passen. Op deze wijze ligt de bal direct klaar om door te spelen. De voet moet de bal iets boven het hart van de bal raken. Indien je de bal onderin raakt zal de bal omhoog gaan en dat kost weer extra tijd.</p>




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: 4 Aantal pionnen: 8 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 in balbezit zodanig passen dat de medespeler in balbezit komt en dus niet onnodig balverlies wordt geleden.</p>

