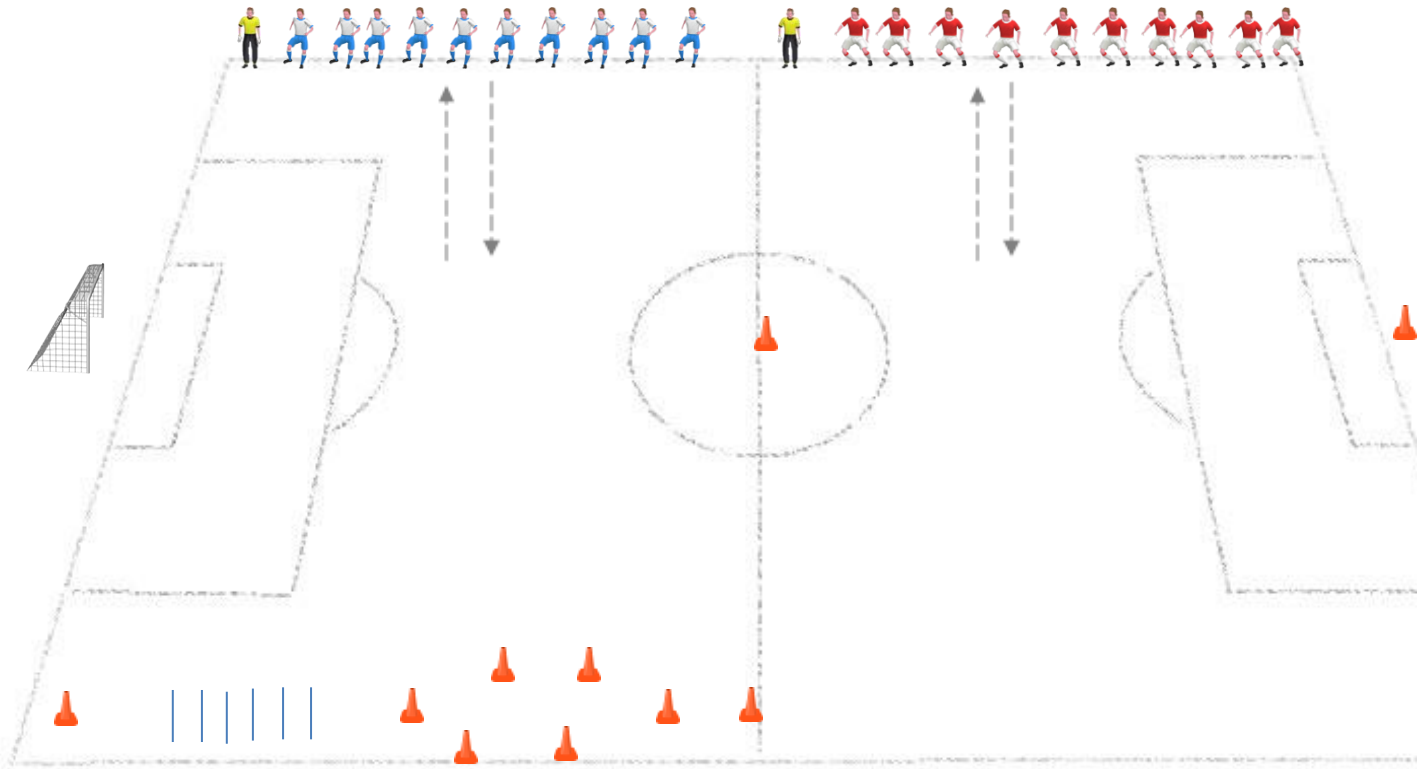


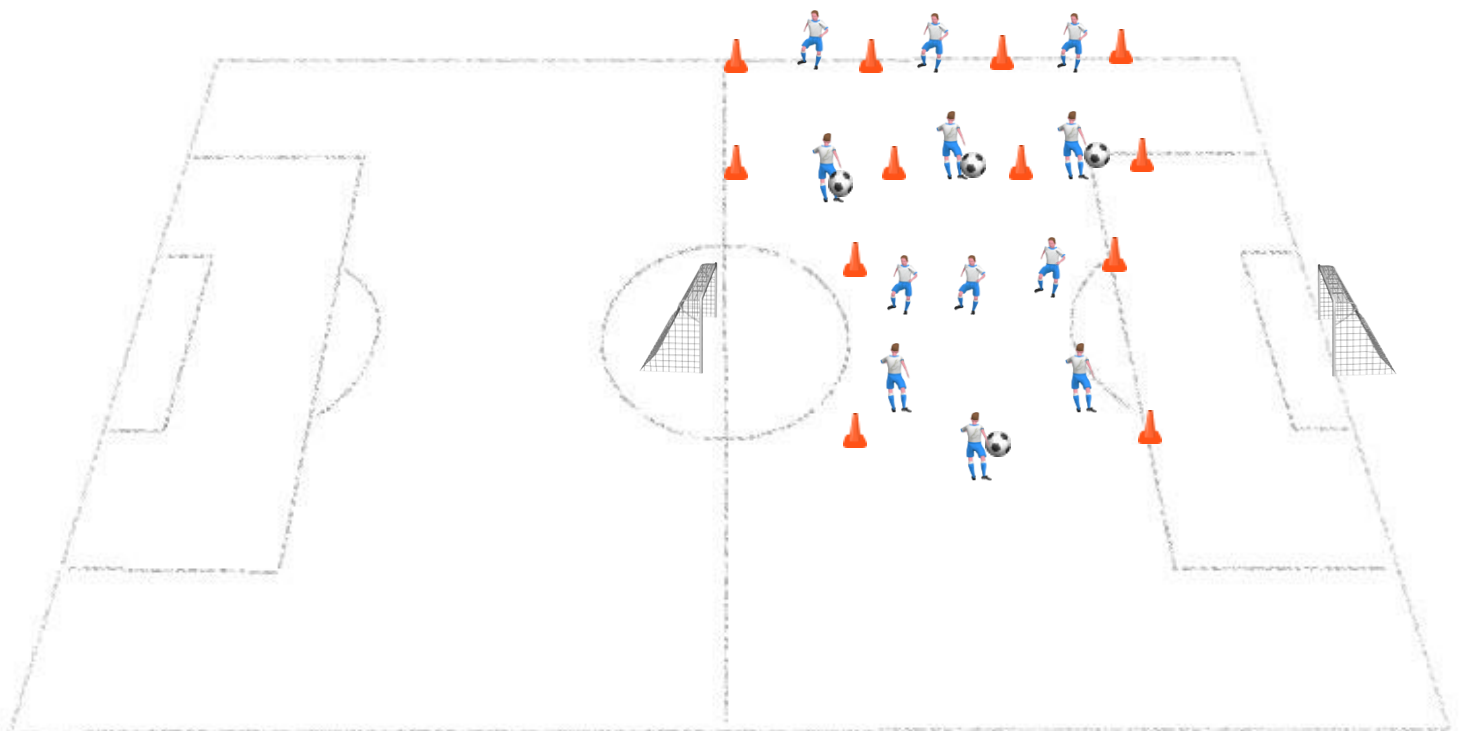


<b>Trainers:</b>		
<b>Teamfunctie: Aanvallen</b>	<b>Teamtaak:</b> Algemeen het verbeteren van de techniek	
<b>Oefening 1A en 1B: warming up</b>		
<b>Inhoud</b>	<b>Organisatie</b>	<b>Aanwijzingen/ coaching</b>
<p><b>1A Heen en terug:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x rustige looppas</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>- Daarna de oefeningen met de loopladder</li> </ul> <p><b>1B Looptraining</b> 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"> <li>- Loopladder tripling met 1 voet per sectie</li> <li>- Loopladder tripling beide voeten in 1 sectie</li> <li>- Loopladder hinkelen met goede been</li> <li>- Loopladder hinkelen met chocolade been</li> <li>- Loopladder twee voeten tegelijk</li> <li>- Loopladder tripling met om de beurt 1 voet buiten de sectie, twee voeten in de sectie</li> <li>- Loopladder tripling beide voeten in 1 sectie</li> <li>- Loopladder tripling met 1 voet per sectie</li> <li>-</li> </ul>	<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 oefening duurt 15 minuten.</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>



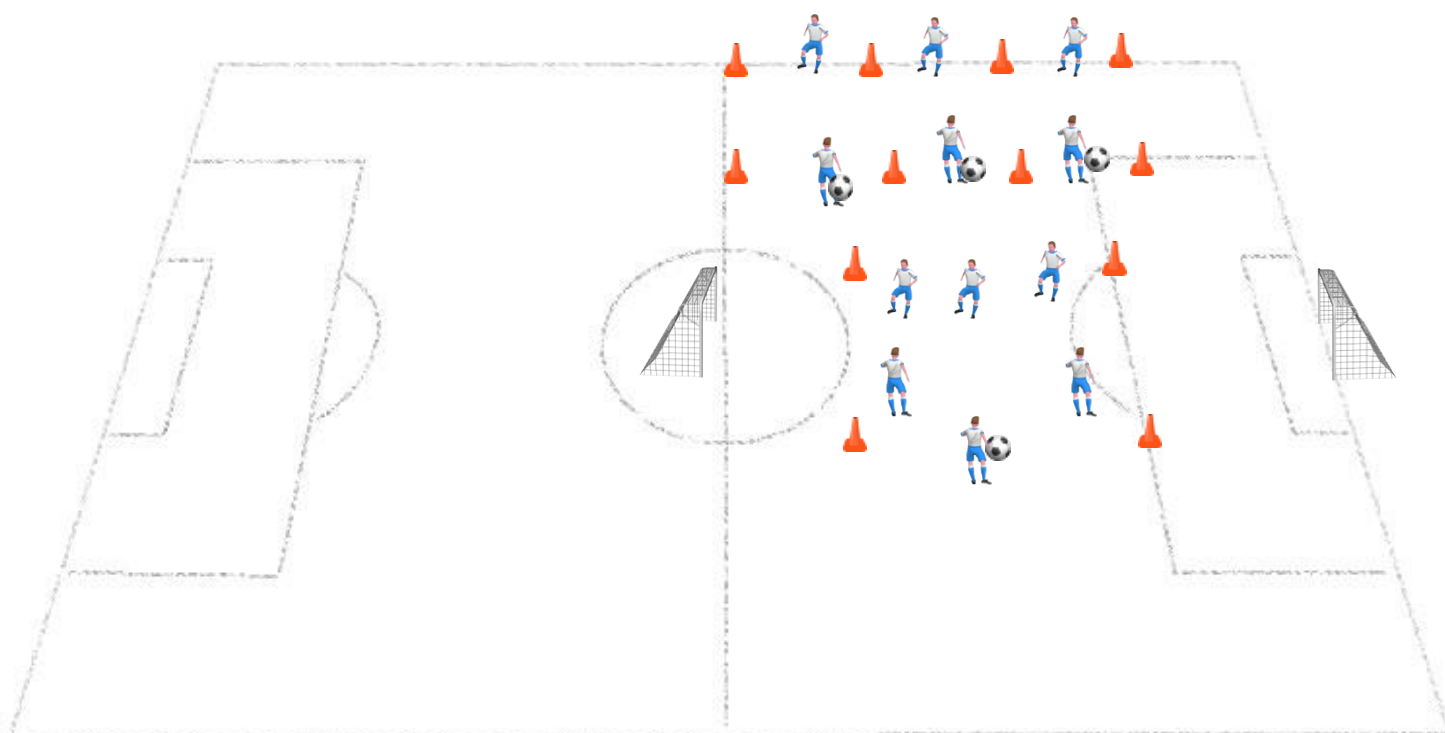

**Oefening 2:** het verbeteren van het beheersen van de bal

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>De spelers spelen voetbaltennis. De speler met bal werpt de bal onderhands Met een boog in het veld van de tegenstander. Deze speler passt de bal in één keer terug of hij neemt de bal aan, houdt de bal hoog en passt de bal terug. De bal mag in totaal maar één keer in je vak stuiteren.</p>	<p>Een vierkant van pm 8 x 16 mtr</p> <p>Organisatie 3 of 4x uitzetten</p> <p>Materiaal: Pionnen: 8 stuks Ballen: 3-4 stuks</p> <p>De oefening duurt 20 minuten. Na 4 minuten doorwisselen. Een kant blijft staan de andere schuiven een op en de laatste gaat naar het eerste veld.</p>	<p>De bal met techniek raken.</p>




**Oefening 3** het verbeteren van het beheersen van de bal

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>De spelers spelen voetbaltennis 3 tegen 3 of 4 tegen 4</p> <p>De speler met bal werpt de bal onderhands Met een boog in het veld van de tegenstander. De tegenstander vangt de bal op en probeert een aanval op te zetten door in ieder geval één keer over te spelen voordat de bal weer terug over het net gaat.</p>	<p>Een vierkant van pm 16 x 25 mtr</p> <p>Materiaal: Pionnen: 4 stuks Ballen: 2 stuks</p> <p>De oefening duurt 20 minuten.</p>	<p>De bal met techniek raken.</p>




**Oefening 4:** het verbeteren van het positie spel 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 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>Stimuleer het geven van goede passen binnenkant voet en op het op de juiste wijze aannemen van de bal, lettend op de situatie waarin aangenomen moet worden.</p>

