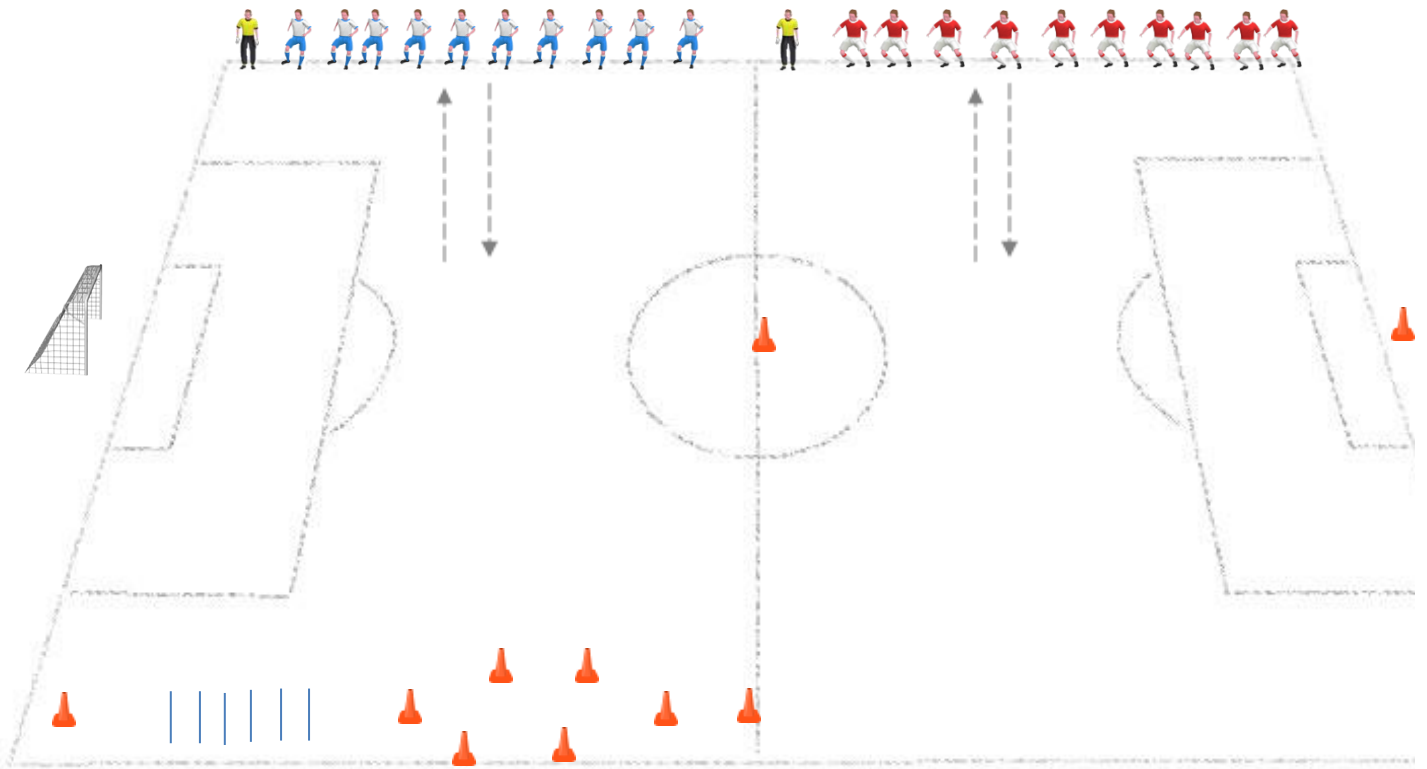


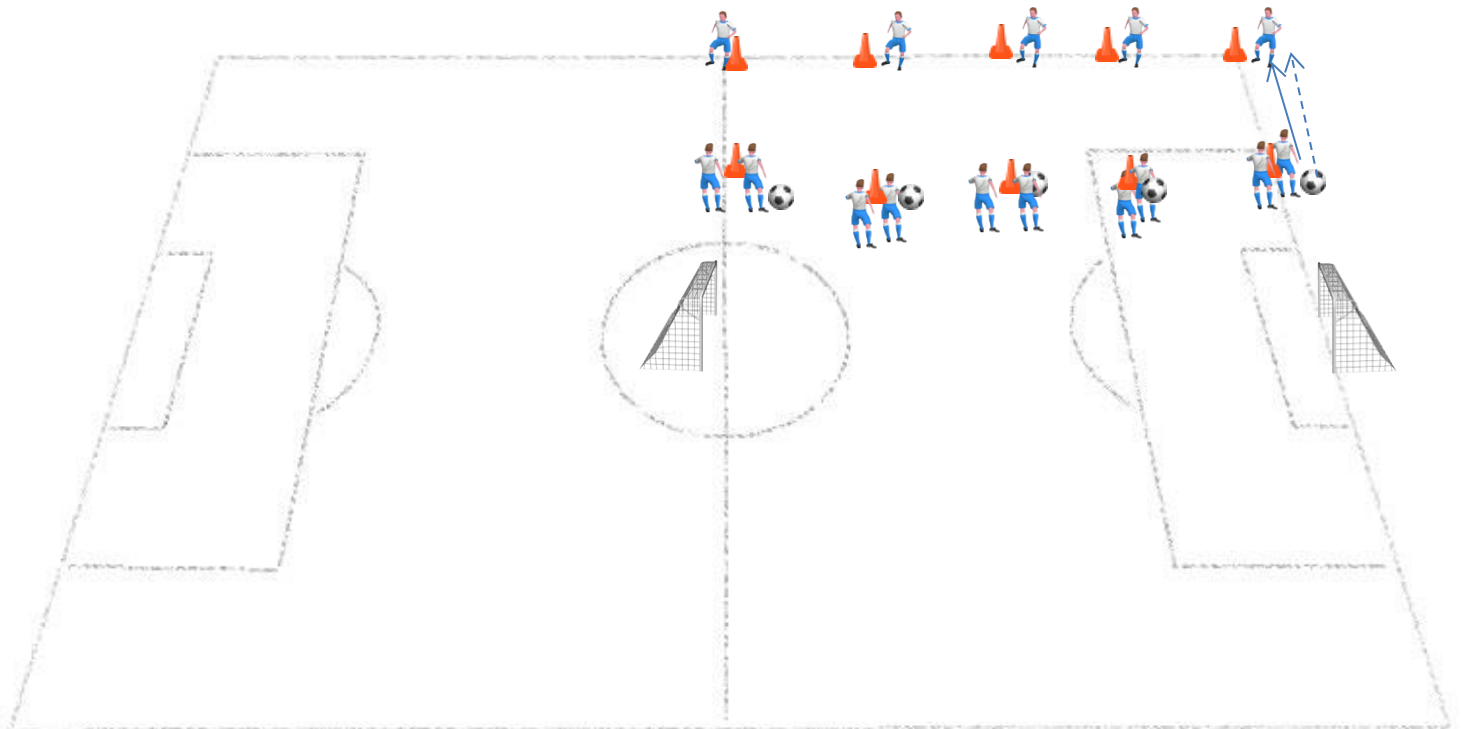


<b>Trainers:</b>		
<b>Teamfunctie: Aanvallen</b>	<b>Teamtaak:</b> Opbouwen; het verbeteren van het passen met de binnenkant voet	
<b>Oefening 1A en 1B: warming up</b>		
<b>Inhoud</b>	<b>Organisatie</b>	<b>Aanwijzingen/ coaching</b>
<p><b>1A Heen en terug:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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>



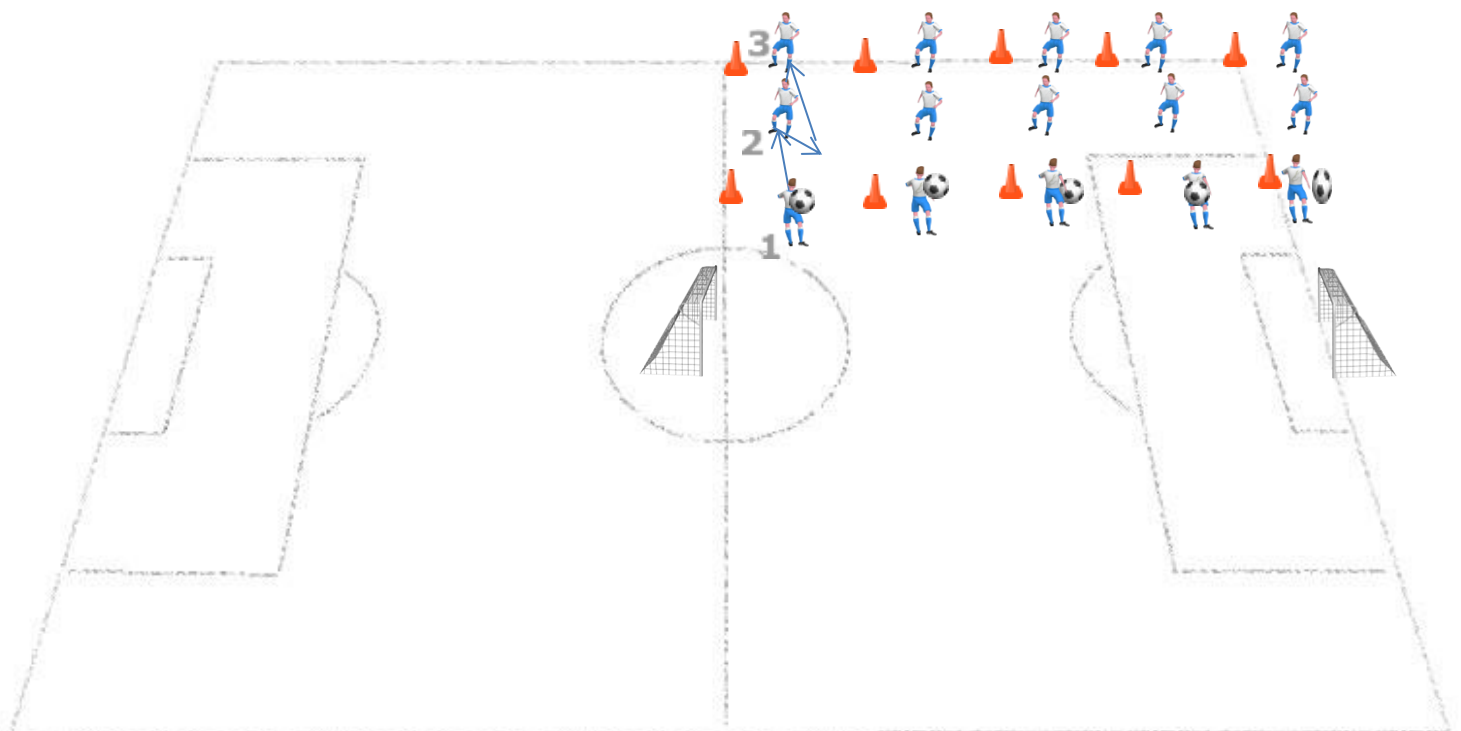

**Oefening 2:** het verbeteren van het passen met de binnenkant van de voet

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Je maakt allemaal drietallen. Bij oneven aantal maak je twee tweetallen.</p> <p>De speler met de bal probeert tegen de pion te schieten en loopt zijn bal achterna. Elke keer raak is een punt.</p> <p>De speler zonder bal, die bij de pion staat waar de bal naar toe werd geschoten, pakt de bal en probeert tegen de pion te schieten en loopt ook weer zijn bal na. De volgende speler passt weer op de pion om een punt te scoren. Etc.</p> <p>Wie scoort de meeste punten</p> <p>Eerst de oefeningen 10 x met het goede been. Vervolgens 10x met het chocoladebeen.</p>	<p>Je zet 5 pionnen op de zijlijn en 5 er tegenover op een denkbeeldige lijn in het veld.</p> <p>Materiaal: Pionnen: 10 stuks Ballen: 5 stuks</p> <p>Aantal spelers: 12-15</p> <p>De oefening duurt 10 minuten</p>	<p><b>Aandachtspunt: passen met de binnenkant voet.</b></p> <p>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>



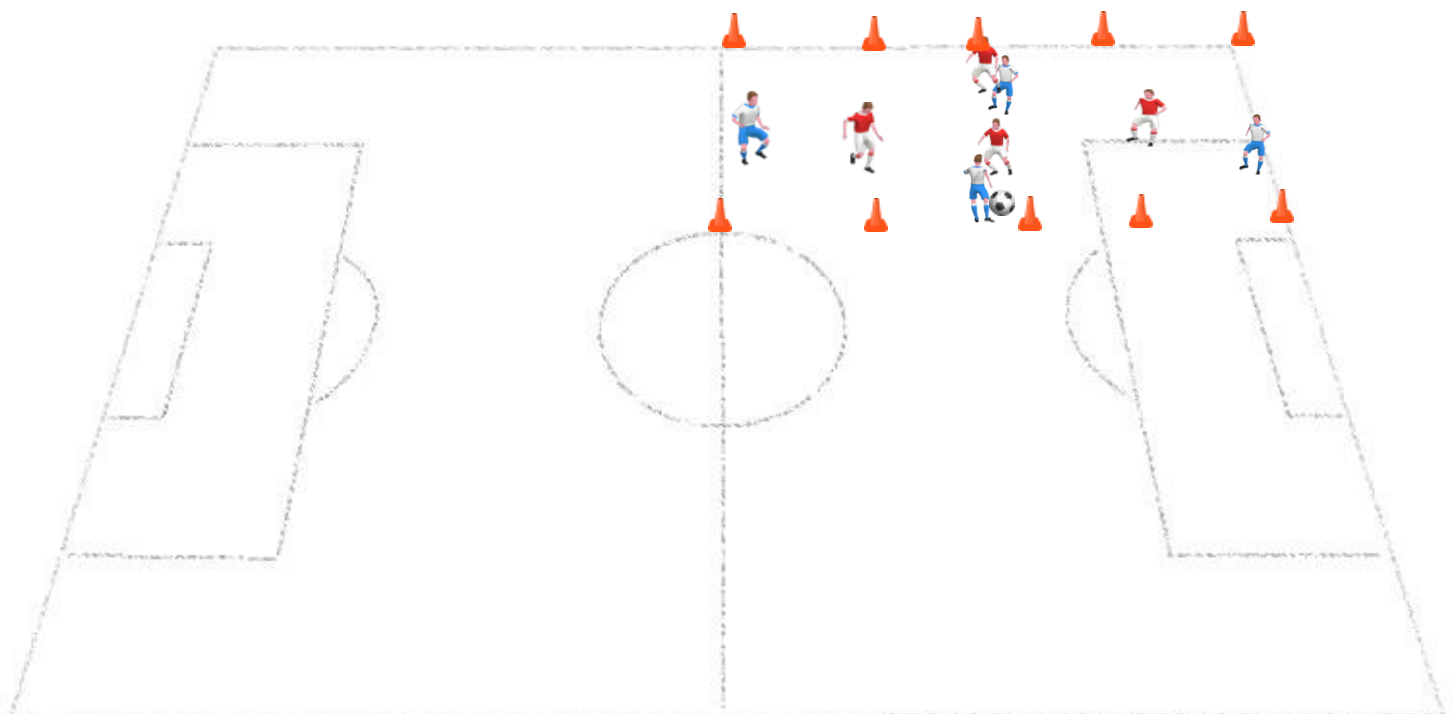

**Oefening 3:** het verbeteren van het passen met de binnenkant van de voet

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Je hebt allemaal drietallen waarbij één speler in het midden gaat staan. De twee andere spelers staan elk tussen een pion. Bij oneven aantal maak je een viertal. Speler 1 passt op speler 2. Speler 2 kaatst de bal op de ingelopen speler 1 die vervolgens passt op speler 3. Speler 3 neemt de bal aan en passt weer op de middelste speler, etc.</p> <p>Eerst de oefeningen 10 x met het goede been. Vervolgens 10x met het chocoladebeen.</p>	<p>Je zet 5 pionnen op beide achterlijnen</p> <p>Materiaal: Pionnen: 10 stuks Ballen: 5 stuks</p> <p>Aantal spelers: 12-15</p> <p>De oefening duurt 10 minuten</p>	<p><b>Aandachtspunt: passen met de binnenkant voet.</b> 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><b>Kaats binnenkant voet</b> 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>




**Oefening 4:** het verbeteren van het passen binnenkant voet in een pion partijspel 4:4

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Er wordt een partijspel 4:4 gespeeld.</p> <p>Beide teams kunnen scoren door tegen een pion te schieten die op de achterlijn van de tegenpartij staat.</p> <p>De andere 4 spelers kan je penalties laten nemen op het grote doel met keeper.</p> <p>Welke speler scoort de meeste penalties.</p> <p>Na 6 minuten wissel je een team van 4 spelers.</p>	<p>Je maakt twee partijen van 4</p> <p>Aantal ballen: 4 Aantal pionnen: 10 Aantal spelers: 8 - 16</p> <p>De oefening duurt 20 minuten</p>	<p><b>Aandachtspunt: passen met de binnenkant voet.</b> 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 zweepen. De bal in het hart of net boven het hart van de bal raken</p> <p><b>Algemene uitgangspunten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• De spelers zonder bal moeten zodanig vrijlopen dat de balbezittende speler hem/haar kan aanspelen. bal houden</li> <li>• De ruimte om te spelen is altijd aan de kant waar de bal niet vandaan komt.</li> </ul> <p>principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass • Een pass zo ver mogelijk is beter dan een pass dichtbij.</p> <p>optimale veldbezetting</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passen met de binnenkant voet zijn veel zuiverder dan die met de wreef.</li> <li>• Neem de bal aan in de beweging naar de kant waar je op wil spelen.</li> </ul>




**Oefening 5:** het verbeteren van het passen binnenkant voet in een partijspel 4:4

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Er wordt een partijspel 4:4 gespeeld.</p> <p>Beide teams kunnen scoren door in een klein doeltje te schieten.</p> <p>De andere 4 spelers kan je penalties laten nemen op het grote doel met keeper.</p> <p>Welke speler scoort de meeste penalties.</p> <p>Na 6 minuten wissel je een team van 4 spelers.</p>	<p>Je maakt twee partijen van 4</p> <p>Aantal ballen: 4 Aantal pionnen: 10 Aantal spelers: 8 - 16</p> <p>De oefening duurt 20 minuten</p>	<p><b>Aandachtspunt: passen met de binnenkant voet.</b></p> <p>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><b>Algemene uitgangspunten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• De spelers zonder bal moeten zodanig vrijlopen dat de balbezittende speler hem/haar kan aanspelen. bal houden</li> <li>• De ruimte om te spelen is altijd aan de kant waar de bal niet vandaan komt.</li> </ul> <p>principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass • Een pass zo ver mogelijk is beter dan een pass dichtbij.</p> <p>optimale veldbezetting</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passen met de binnenkant voet zijn veel zuiverder dan die met de wreef.</li> <li>• Neem de bal aan in de beweging naar de kant waar je op wil spelen.</li> </ul>

