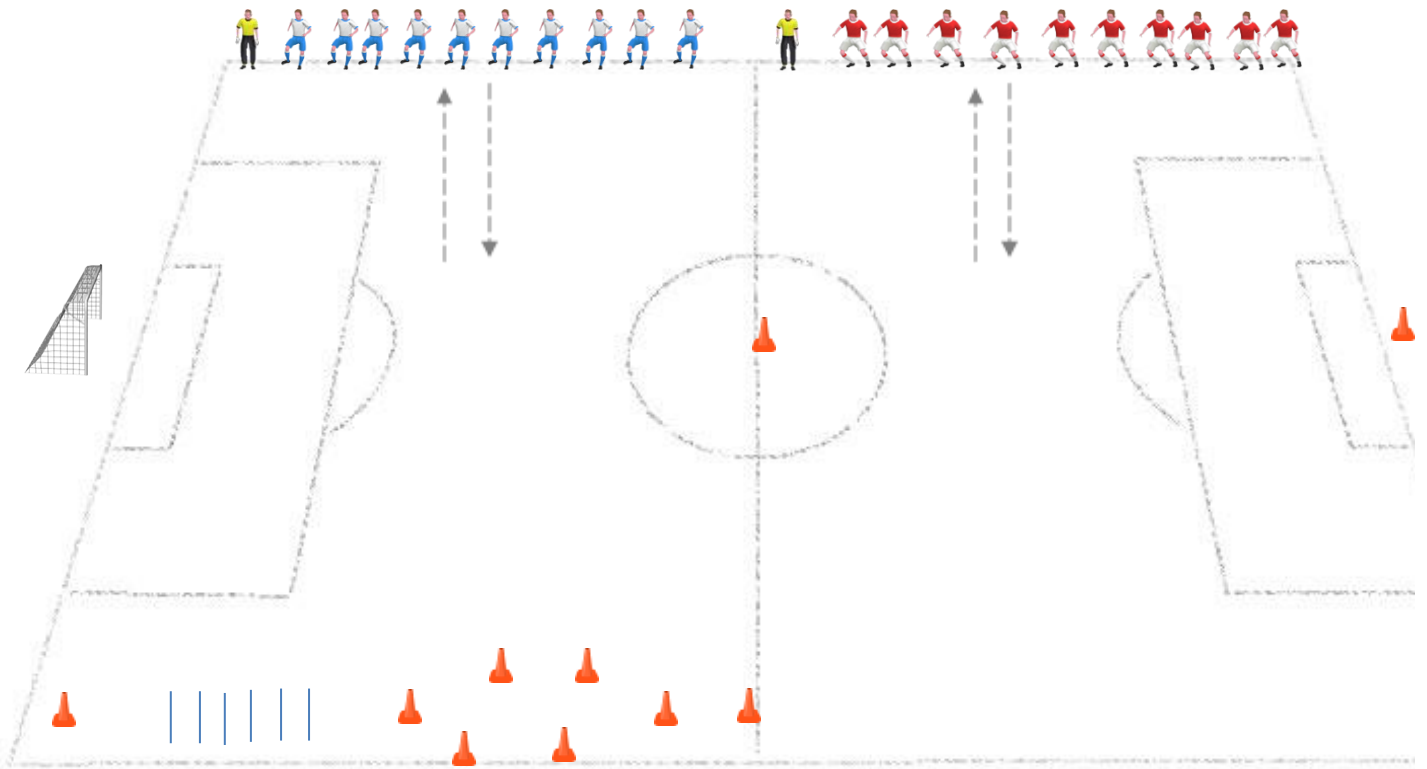


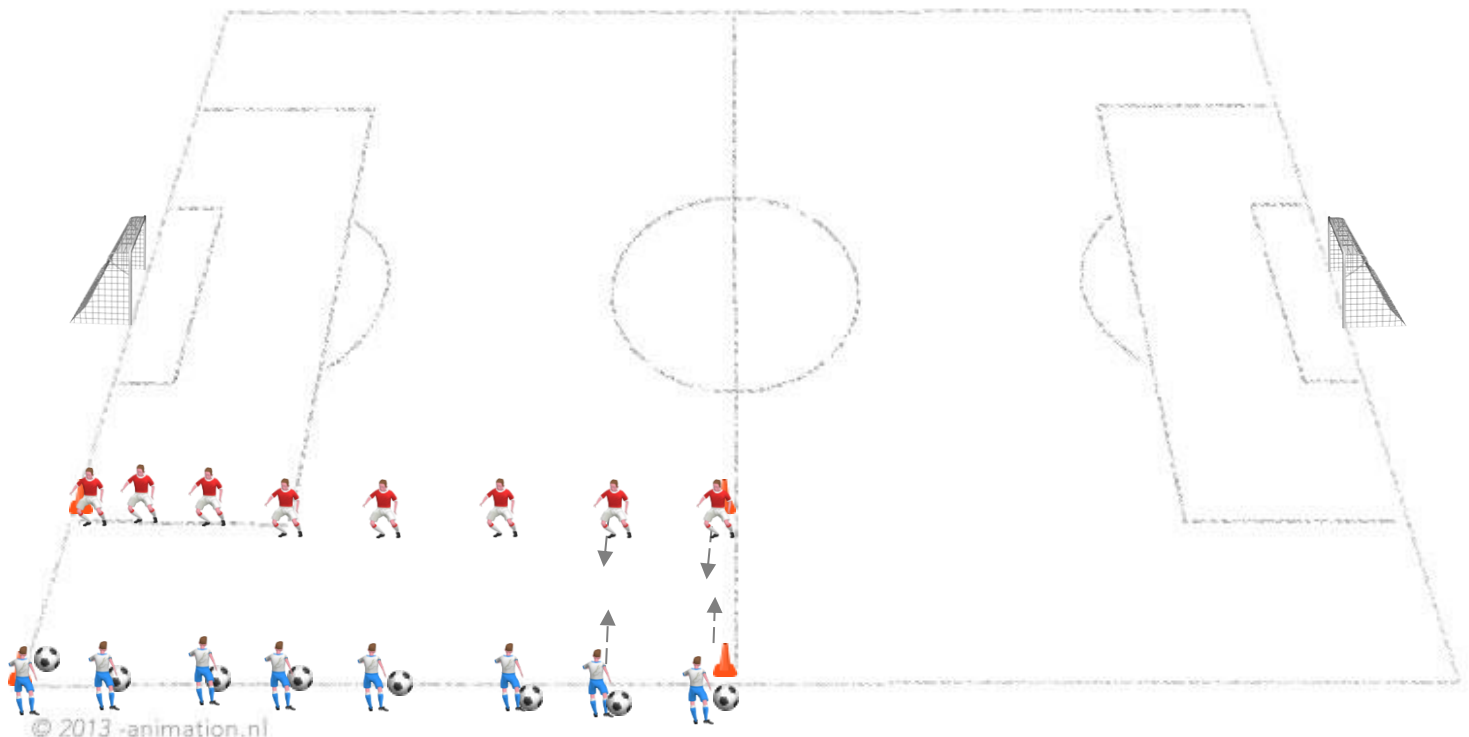


Trainers:		
Teamfunctie: Aanvallen		Teamtaak: Duel 1:1
Oefening 1A en 1B: warming up		
Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen/ coaching
<p>1A Heen en terug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x rustige looppas - 1x Armen zwaaien vooruit ongelijk, - 1x terug armen zwaaien tegelijk - 1x Armen zwaaien achteruit 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>



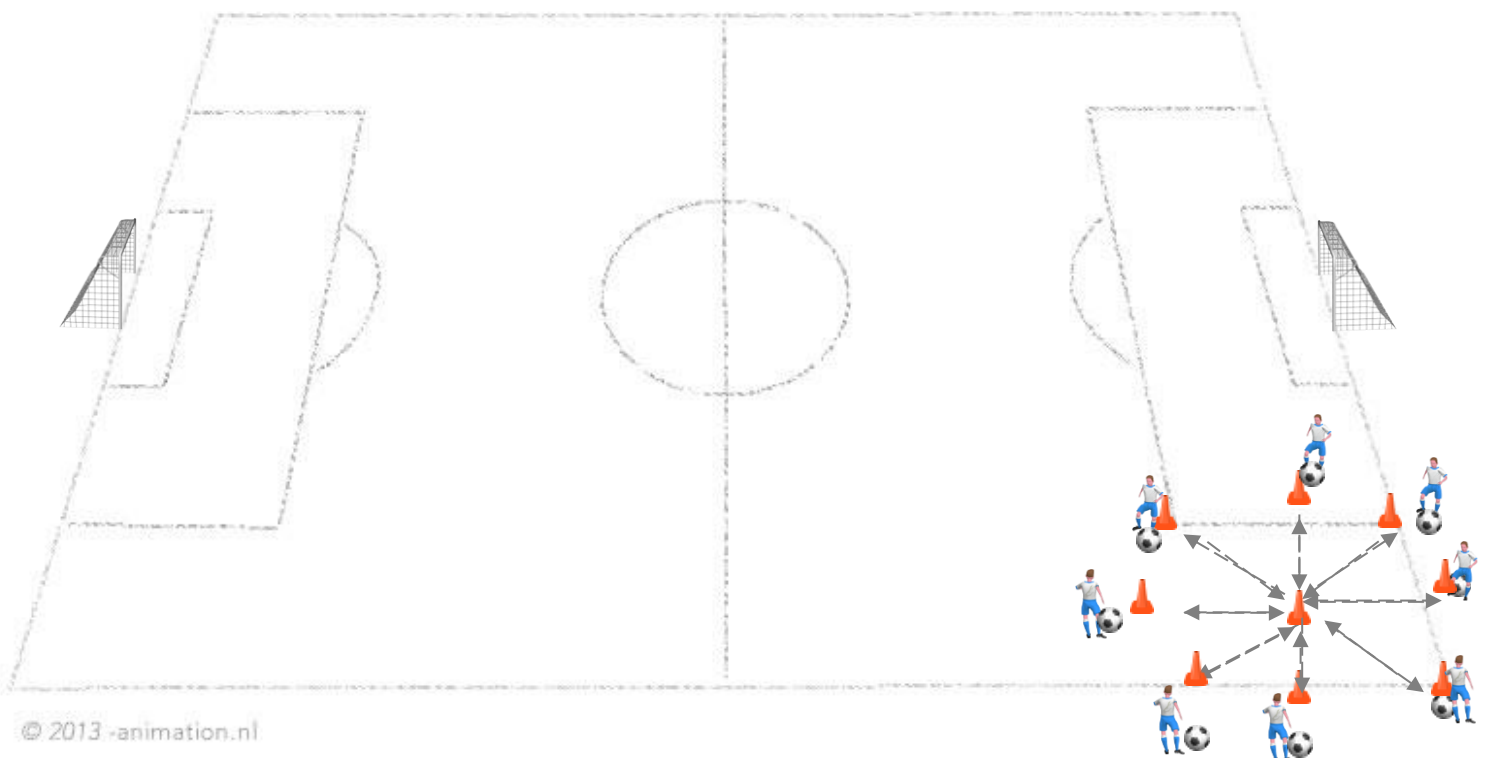

Oefening 2A: het verbeteren van het maken van schijnbewegingen dmv Wiel Coerver oefeningen

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>De speler aan de zijlijn dribbelt richting tegenstander, de speler zonder bal gaat ook richting tegenstander. De speler met de bal maakt onderstaande schijnbewegingen en dribbelt vervolgens door. Op de denkbeeldige lijn van het strafschopgebied kapt de speler de bal en passt die terug op de andere speler, die vervolgens hetzelfde doet.</p> <p>Oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ruim voor de speler met een voet uitstappen en vervolgens op snelheid de speler aan de andere kant passeren. - ruim voor de speler met de bal naar binnen gaan om vervolgens met dezelfde voet de bal meenemen op snelheid naar buiten gaan - ruim voor de speler met een been de schaarbeweging maken en op snelheid de speler aan de andere kant passeren. - ruim voor de speler met het dribbelbeen over de bal heenstappen van buiten naar binnen en vervolgens op snelheid de speler aan de andere passeren. - ruim voor de speler de Zidane beweging maken en vervolgens op snelheid de speler passeren. 	<p>De spelers staan tegenover elkaar . De een op de zijlijn. De ander op de denkbeeldige lijn van het strafschopgebied.</p> <p>Aantal ballen: ieder tweetal 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 15 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>



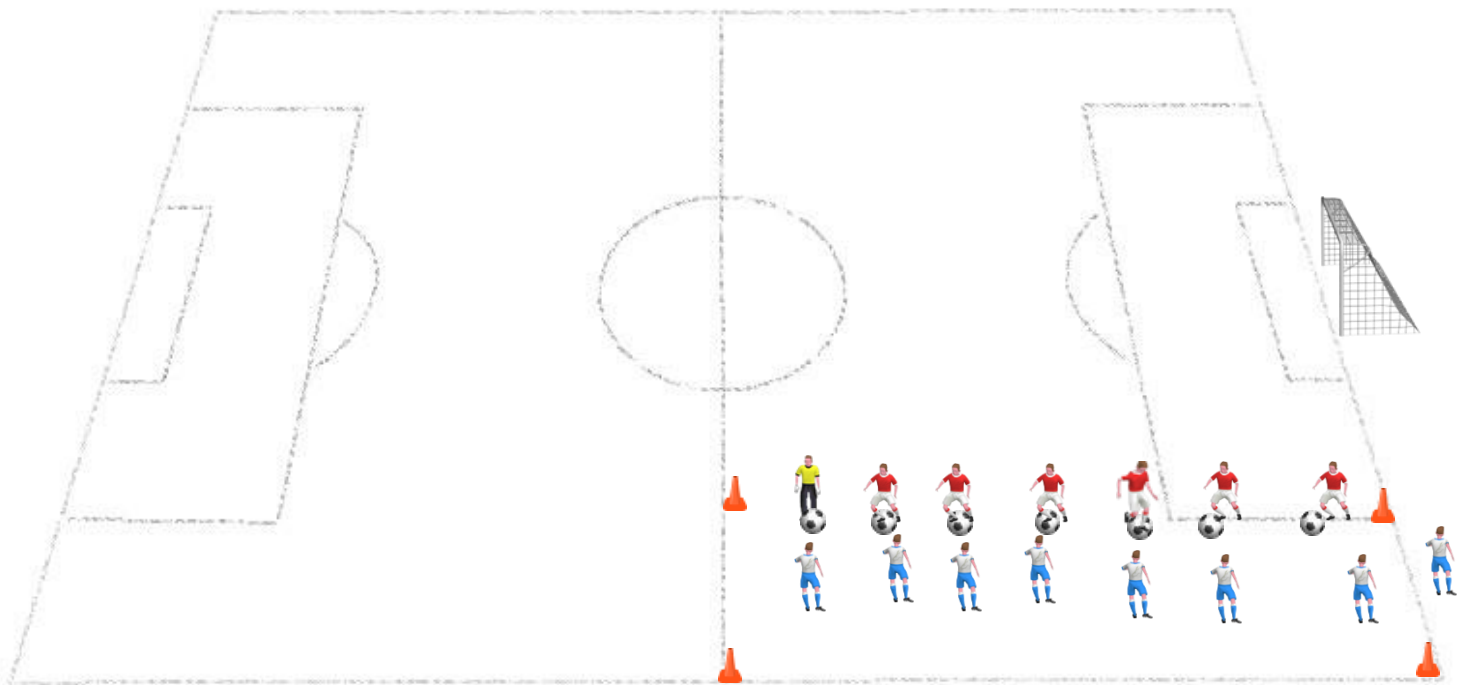
Oefening 2B: het verbeteren van het basis dribbelen met de bal dmv Wiel Coerver oefeningen

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>https://www.youtube.com/watch?v=7F_2T5oRMOY</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 Hesjes: nvt Aantal ballen: iedere speler een bal Aantal pionnen: 16 Doelen: nvt 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 15 minuten</p> <p>Organisatie 2x uitzetten</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 3:** het verbeteren van het uitspelen van een 1:1 duel

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Lijnvoetbal Er kan gescoord worden door over de lijn of en denkbeeldige lijn te dribbelen. De denkbeeldige lijn is de lijn van zijkant strafschopgebied tot aan de middenlijn.</p>	<p>Lijnvoetbal 1:1. Zijlijn en de lijn van het strafschopgebied. Na 1½ minuut wordt van tegenstander gewisseld. Iedereen gaat een pion naar links. De spelers bij de laatste pion gaan naar de overkant. Bij een oneven aantal heeft 1 speler rust.</p> <p>Aantal ballen: 5-8 afh. van aantal spelers Aantal pionnen: 4 Aantal spelers: 10 - 16</p> <p>De oefening duurt pm 15 minuten</p>	<p>Bij 1:1 duel aanvallend gaat het om op het juiste moment de schijnbeweging te maken en dan op snelheid langs de tegenstander te gaan en te scoren. De schijnbeweging moet ruim voor de tegenstander ingezet worden anders kan de tegenstander de bal makkelijk onderscheppen</p>




Oefening 4: het verbeteren van uitspelen van een 1:1 duel in een partijspel lijnvoetbal 3:3, 4:4 of 5:5

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>In een partijspel lijnvoetbal spelen. Er kan gescoord worden door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen.</p> <p>Bij een partijspel lijnvoetbal 4:4 gaat het erom om een speler aan te spelen die vervolgens middels een 1:1 duel kan scoren door over de lijn te dribbelen</p>	<p>Je verdeelt de totale groep in 2 groepen en je gaat lijnvoetbal partijspel spelen. Afhankelijk van het aantal maak je een partij 3:3 of 4:4 en desnoods 5:5</p> <p>Je zet 2 x een 4:4 veld uit.</p> <p>Aantal ballen: 4 Aantal pionnen: 8 Aantal spelers: 10 - 16</p>	<p>Bij 1:1 duel aanvallend gaat het om op het juiste moment de schijnbeweging te maken en dan op snelheid langs de tegenstander te gaan en te scoren.</p> <p>Moedig aan om duel 1:1 aan te gaan. De speler die voor je staat moet zorgen dat hij aanspeelbaar is voor een 1-2 combinatie. Dat maakt het voor de verdediger nog lastiger is. Het is dan de kunt op duel 1:1 en een 1-2 af te wisselen zodat de verdediger het helemaal niet meer weet.</p>

