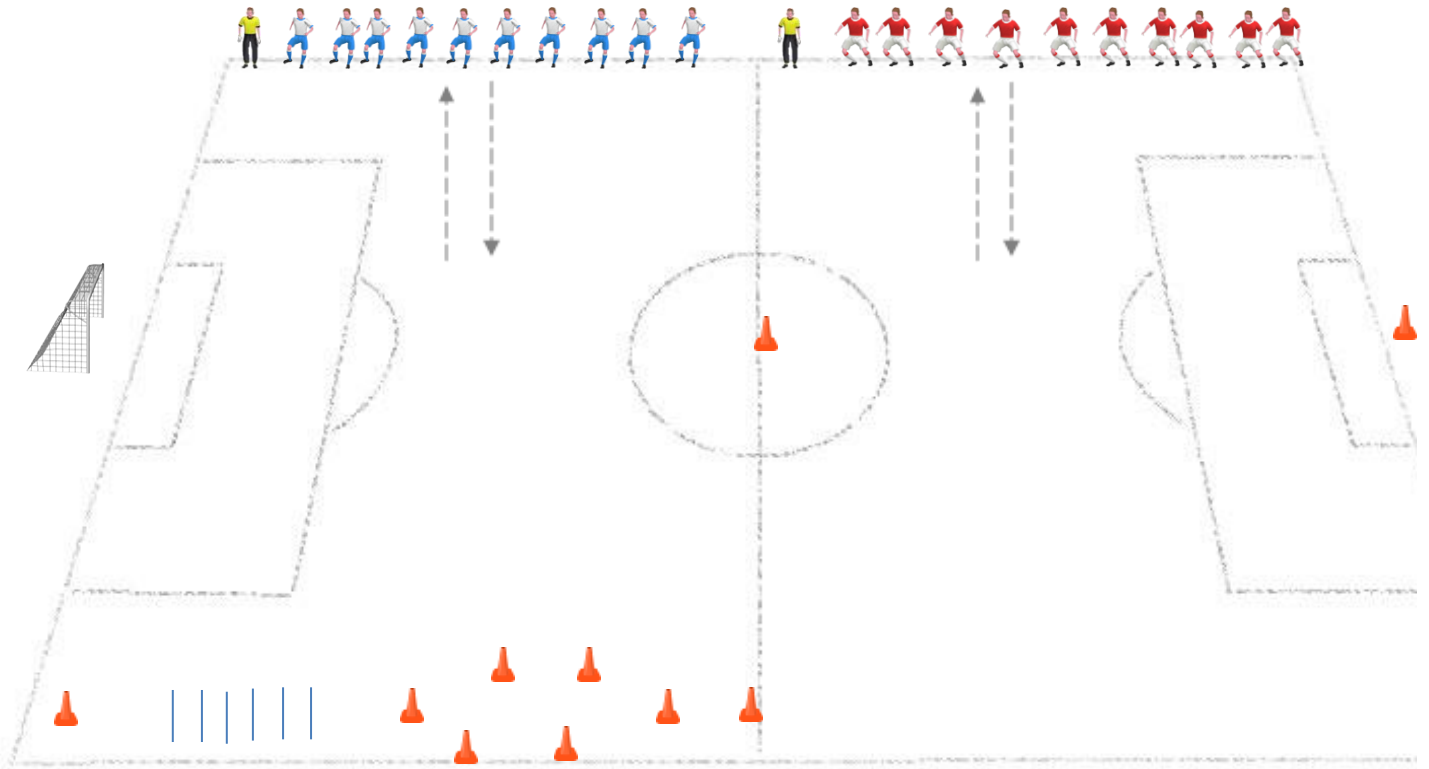




Trainers:		
Teamfunctie: Aanvallen		Teamtaak: Duel 1:1
Oefening 1A en 1B: warming up		
Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen/ coaching
<p>1A Heen en terug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x rustige looppas - 1x Armen zwaaien vooruit ongelijk, - 1x terug armen zwaaien tegelijk - 1x Armen zwaaien achteruit 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 en b: het aanleren van het positioneel verdedigen in een 2:3 situatie

Inhoud

Men speelt 2:3 in twee verschillende vormen:

- Met 4 kleine doeltjes
- Met een grootdoel met keeper en twee kleine doelen.

Na elke aanval die gespeeld is, het maakt niet uit waar de bal uit of in het doel gegaan is, begint de aanval bij de andere kant.

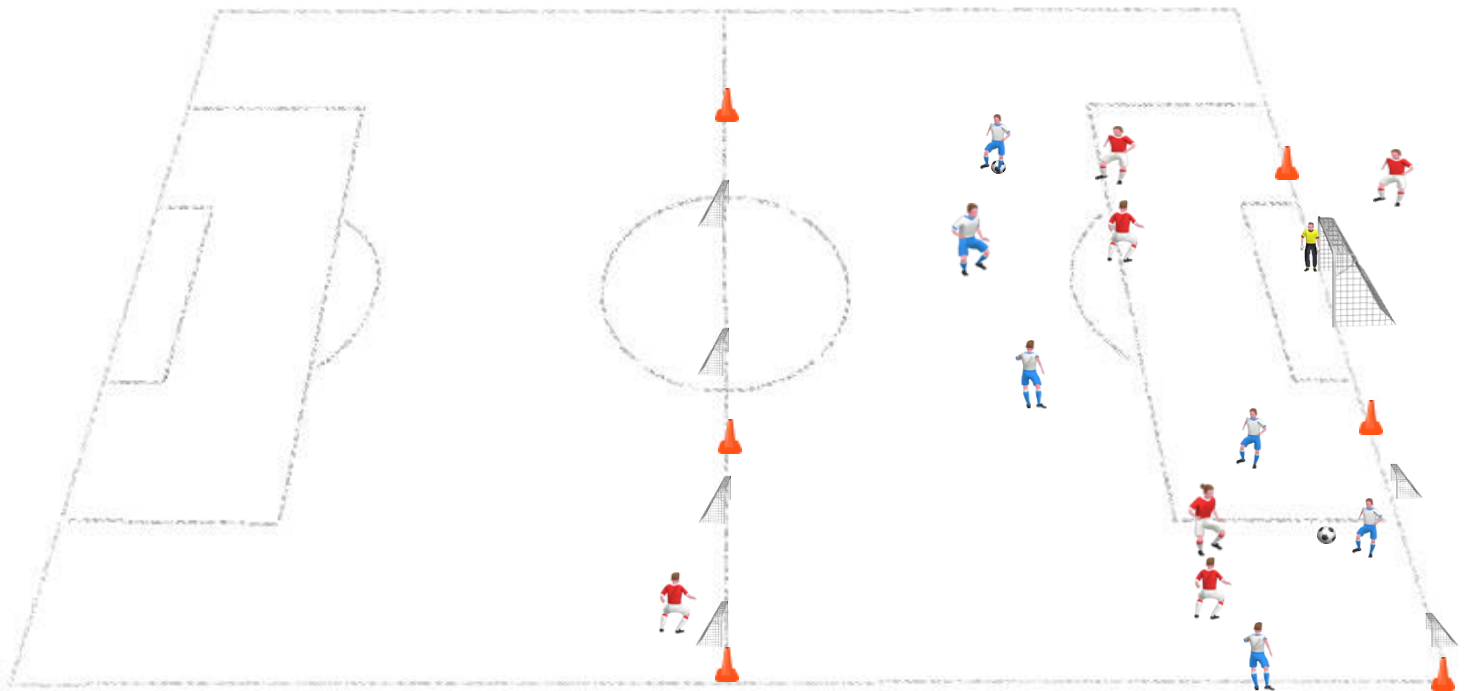
Organisatie

Aantal ballen: 4
 Aantal pionnen: 8
 Aantal spelers: 11 - 16

De oefening duurt 40 minuten. Na 10 minuten wisselen van speelveld en na 20 minuten wisselen van partijvorm.

Aanwijzingen

In deze vorm willen we aanleren dat de 2 verdedigers de balbezittende speler dwingt om naar de zijkant te spelen, om vervolgens druk te zetten en proberen te bal te veroveren.




Oefening 3: het verbeteren van het positioneel verdedigen 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 tegenpartij eerst het midden afdekken, het zo interessant maken om een speler aan de zijkant te laten aanspelen om vervolgens druk te zetten en de spelers die aan de andere kant staan hun eigen speler los laten om rugdekking te geven en zelfs druk kunnen geven als dat nodig is om de bal te veroveren. De balbezittende speler mag geen ruimte krijgen om een lange pass te geven!!!!</p>

Training 11

D-pupillen

