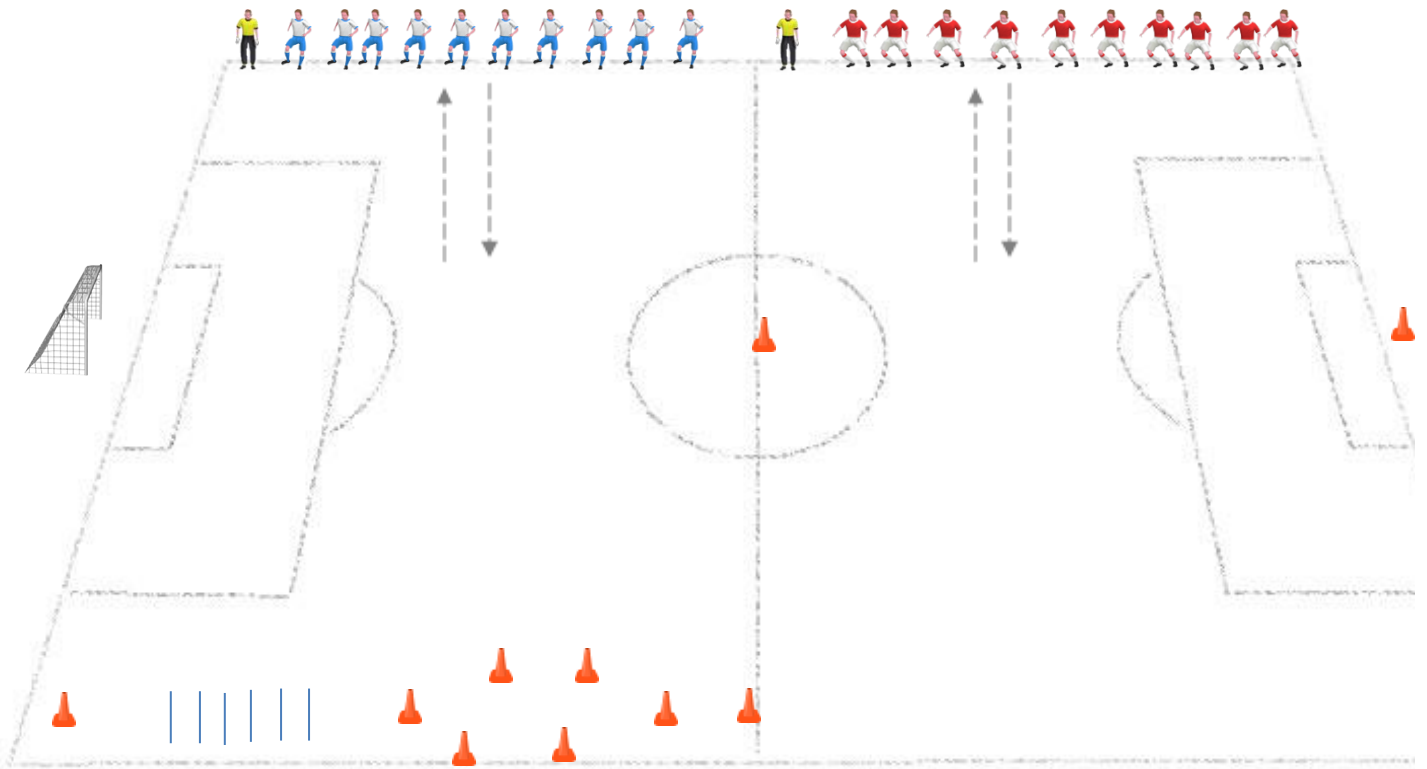




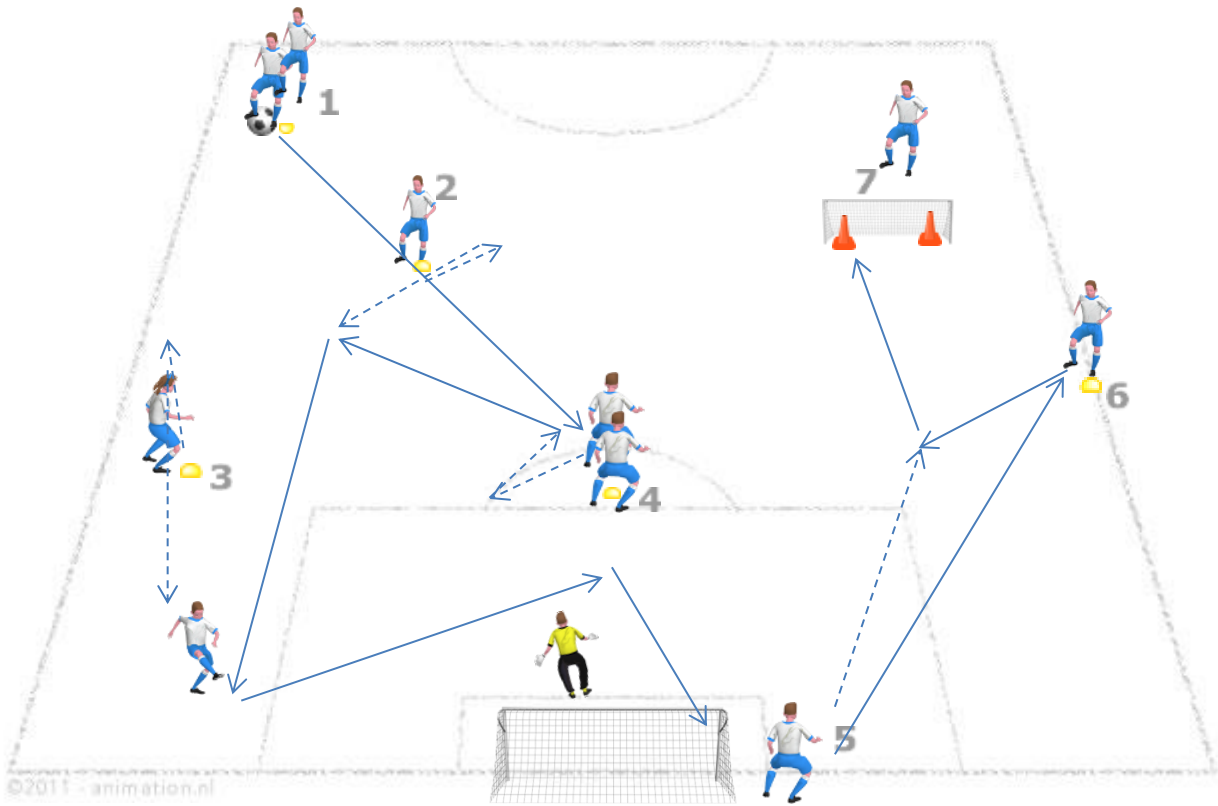
Trainers:		
Teamfunctie: Aanvallen		Teamtaak: Het verbeteren van het creëren van kansen
Oefening 1: warming up		
Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen/ coaching
<p>1A Heen en terug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x rustige looppas - 1x Armen zwaaien vooruit ongelijk, - 1x terug armen zwaaien tegelijk - 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 de techniek van het passen/ trappen en tevens oefenen van vaste patronen

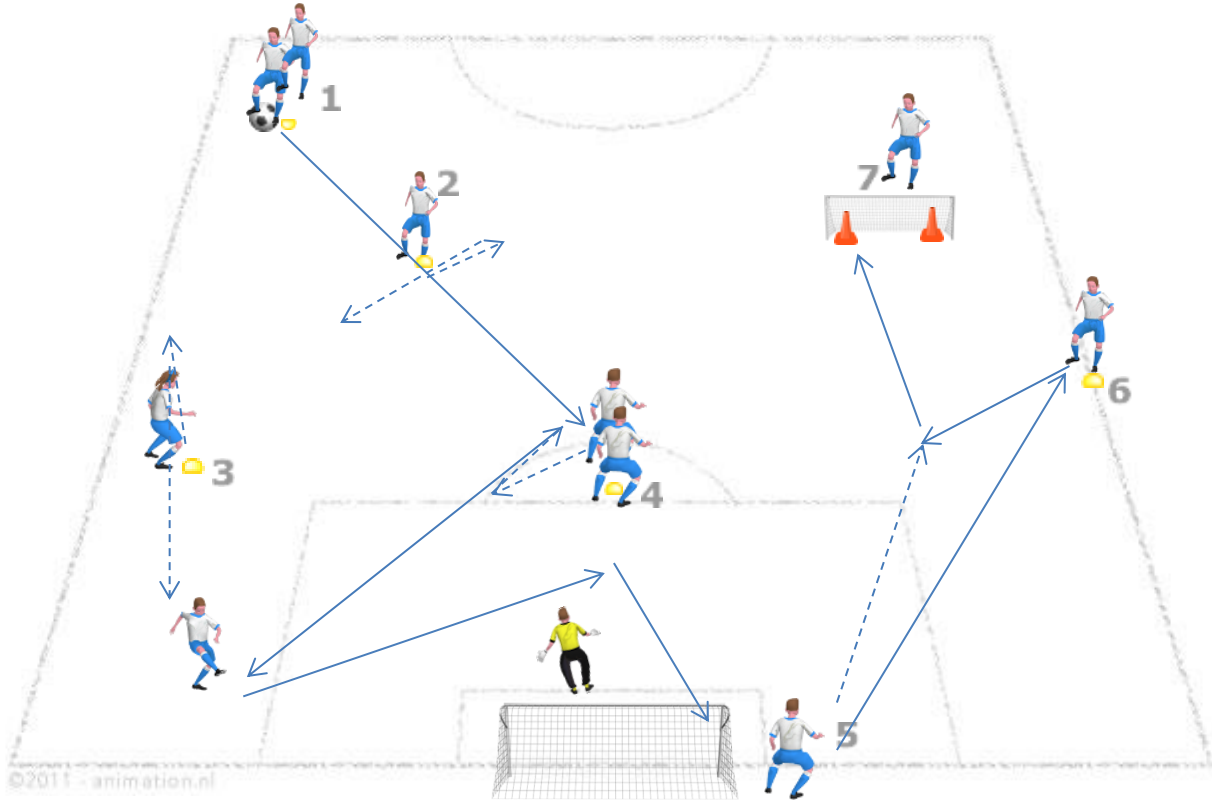
Inhoud	Methodiek	Aanwijzingen/ coaching
<p>- Alle spelers maken een voorbeweging. Speler 2 loopt iets terug om aanspeelbaar te zijn</p> <p>-Baan naar speler 4 komt daardoor vrij, speler 1 passt de bal op speler 4</p> <p>-Speler 4 kaatst de bal terug op speler 2</p> <p>- Speler 2 loopt in en passt naar de achterlijn</p> <p>- Speler 3 sprint naar de bal en geeft de bal voor op speler 4</p> <p>-Spelers 4 schiet de bal in het doel</p> <p>-Speler 5 pakt de bal en passt op 6, deze kaatst de bal terug op speler 5 die vervolgens met de binnenkant van de voet op 1 van de pionnen in het doel mikt.</p> <p>Speler 1 wordt 2, 2 wordt 3, 3 wordt 4, 4 wordt 5, 5 wordt 6 en 6 wordt 7. Speler 7 pakt de bal en wordt speler 1 door ernaar toe te dribbelen</p> <p>Etc.</p> <p>Tip: zet op positie 4 twee spelers neer.</p> <p>Het is een vast gegeven in het voetbal dat in theorie de beste oplossing bij balbezit van de twee backs een pass op de spits is. De buitenspelers hebben namelijk in zulke situatie een tegenstander in de nek zitten en staan aan de buitenkant, waardoor ze theoretisch maar 1 kant op kunnen en dat is weer terug. De ingespeelde spits heeft veel meer mogelijkheden. Dus leer de kinderen: In theorie pass de bal van buiten naar binnen en van het midden naar buiten. Tevens probeer de bal te openen van de ene naar de andere kant.</p>	<p>Indien te makkelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De keeper mag de bal onderscheppen - Met 2 verdedigers spelen <p>Ook van de andere kant oefenen voor de linksbenigen en voor het verbeteren van het linkerbeen van de rechtsbenigen</p> <p>De oefening duurt 20 minuten 10 minuten van de ene kant en 10 minuten van de andere kant. Combineer oefening 2 en 3 met elkaar. Dus pas van de andere kant oefenen als oefening 2 en 3 van één kant is gedaan.</p> <p>Organisatie: Ruimte: Origineel veld Hesjes: nvt. Aantal ballen:8 Aantal hoedjes: 6 Doelen: 1 groot Aantal spelers: 12-16</p>	<p>Aandachtspunt: passen met met de binnenkant voet.</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>Kaats binnenkant voet</p> <p>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> <p>Schieten op doel met de binnenkant voet</p> <p>Span je voet goed aan door je tenen omhoog te doen. Knie en voet naar buiten draaien. Je been naar achter brengen en tegen de bal zwiepen.</p> <p>Als je met de binnenkant van de voet de bal net boven het hart van de bal raken raakt, blijft de bal laag. Als je de bal onderin raakt gaat de bal omhoog.</p>





Oefening 3: het verbeteren van de techniek van het passen/ trappen en tevens oefenen van vaste patronen

Inhoud	Methodiek	Aanwijzingen/ coaching
<p>- Alle spelers maken een voorbeweging. Speler 2 loopt iets terug om aanspeelbaar te zijn</p> <p>-Baan naar speler 4 komt daardoor vrij, speler 1 passt de bal op speler 4</p> <p>-Speler 4 speelt de bal ineens door op speler 3</p> <p>- Speler 3 sprint naar de bal en geeft de bal voor op speler 4</p> <p>-Spelers 4 schiet de bal in het doel</p> <p>-Speler 5 pakt de bal en passt op 6, deze kaatst de bal terug op speler 5 die vervolgens met de binnenkant van de voet op 1 van de pionnen in het doel mikt.</p> <p>Speler 1 wordt 2, 2 wordt 3, 3 wordt 4, 4 wordt 5, 5 wordt 6 en 6 wordt 7. Speler 7 pakt de bal en wordt speler 1 door ernaar toe te dribbelen</p> <p>Etc.</p> <p>Tip: zet op positie 4 twee spelers neer.</p> <p>Het is een vast gegeven in het voetbal dat in theorie de beste oplossing bij balbezit van de twee backs een pass op de spits is. De buitenspelers hebben namelijk in zulke situatie een tegenstander in de nek zitten en staan aan de buitenkant, waardoor ze theoretisch maar 1 kant op kunnen en dat is weer terug. De ingespeelde spits heeft veel meer mogelijkheden. Dus leer de kinderen: In theorie pass de bal van buiten naar binnen en van het midden naar buiten. Tevens probeer de bal te openen van de ene naar de andere kant.</p>	<p>Indien te makkelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De keeper mag de bal onderscheppen - Met 2 verdedigers spelen <p>Ook van de andere kant oefen voor de linksbenigen en voor het verbeteren van het linkerbeen van de rechtsbenigen</p> <p>De oefening duurt 20 minuten 10 minuten van de ene kant en 10 minuten van de andere kant. Combineer oefening 2 en 3 met elkaar. Dus pas van de andere kant oefenen als oefening 2 en 3 van één kant is gedaan.</p> <p>Organisatie: Ruimte: Origineel veld Hesjes: nvt. Aantal ballen:8 Aantal hoedjes: 6 Doelen: 1 groot Aantal spelers: 12-16</p>	<p>Aandachtspunt: passen met met de binnenkant voet.</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>Kaats binnenkant voet</p> <p>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> <p>Schieten op doel met de binnenkant voet</p> <p>Span je voet goed aan door je tenen omhoog te doen. Knie en voet naar buiten draaien. Je been naar achter brengen en tegen de bal zwiepen.</p> <p>Als je met de binnenkant van de voet de bal net boven het hart van de bal raken raakt, blijft de bal laag. Als je de bal onderin raakt gaat de bal omhoog.</p>



**Oefening 4:** het spelen van 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>

