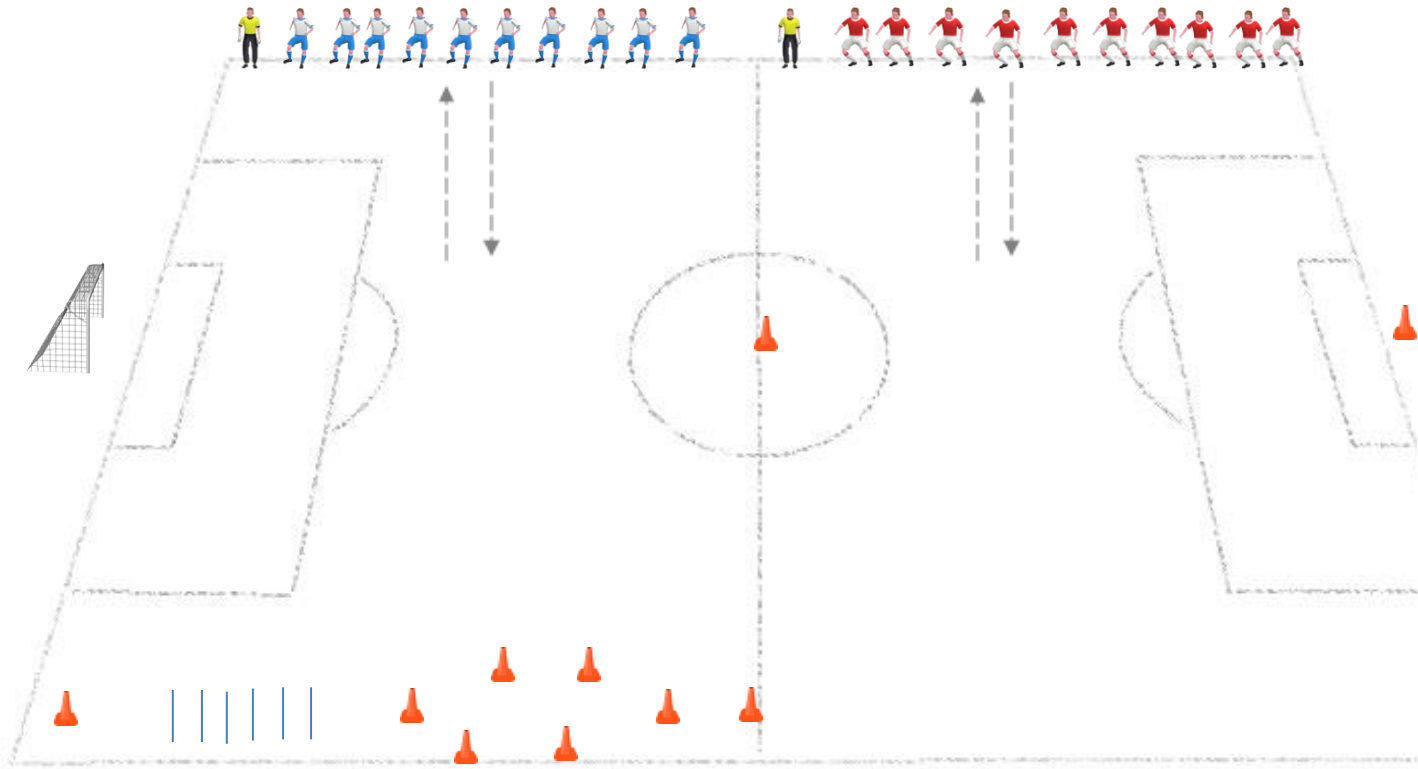


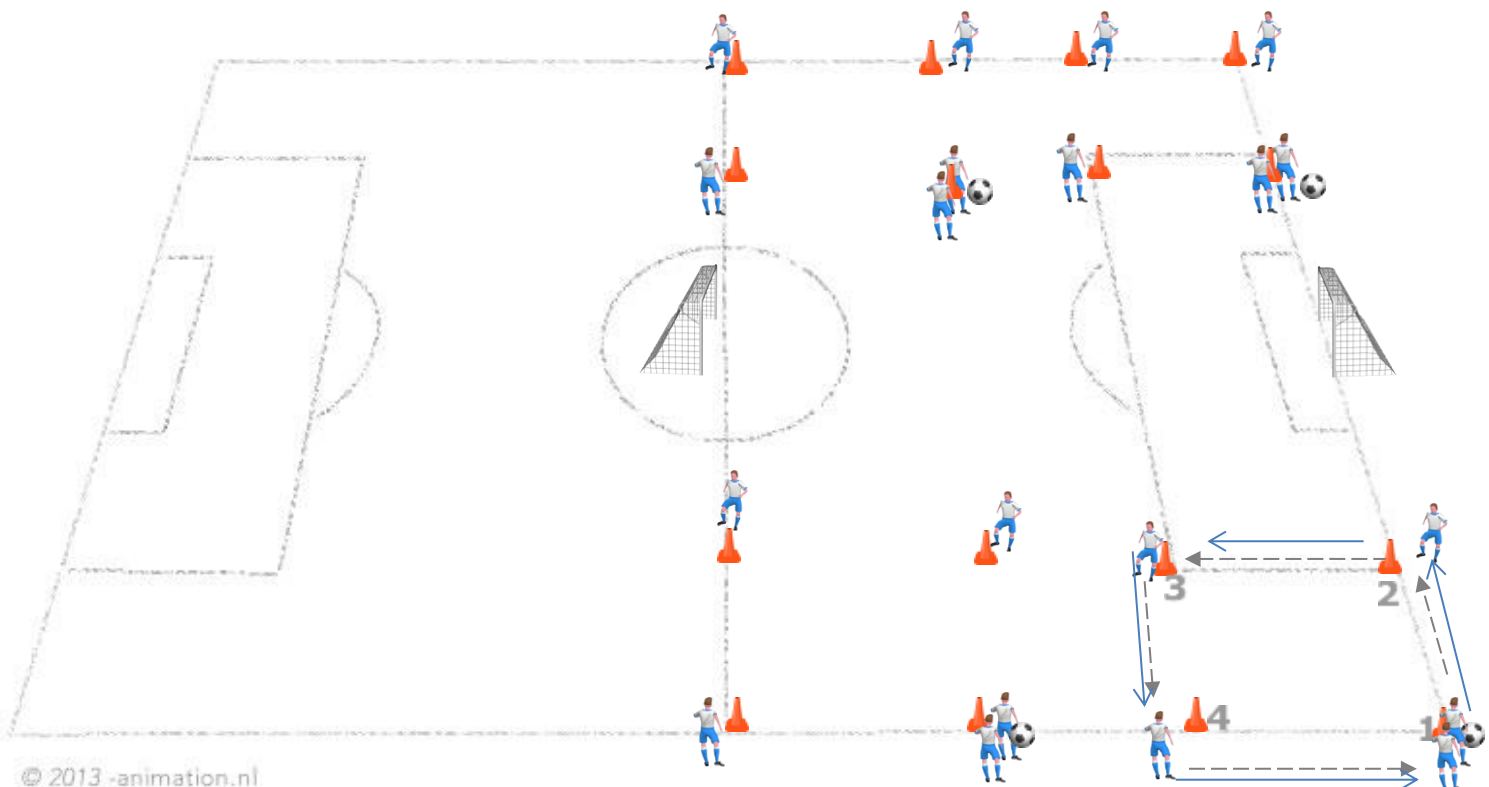


Trainers:		
Teamfunctie: Aanvallen	Teamtaak: Opbouwen; het verbeteren van het uitspelen van een 4:3 situatie van achteruit	
Oefening 1A en 1B: warming up		
Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen/ coaching
<p>1A Heen en terug:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x rustige looppas - 1x Armen zwaaien vooruit 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 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 aannemen van de bal als basis voor een beter positiespel

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>Speler 1 past de bal naar speler 2. De spelers nemen de bal op onderstaande manieren aan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aannee met de binnenkant van de voet van het buitenste been en vervolgens wegdraaien met de rug naar de pion. Daarna passen op speler 2, etc. 2. Opengedraaid aannemen met de binnenkant van de buitenste voet en doorspelen naar speler 2 3. Aannee met de buitenkant van de voet van het binnenste been en doorspelen op speler 2. 3. Aannee van de bal achter het standbeen langs ook weer met de binnenkant van de voet van het buitenste been met de rug naar de pion toe, etc. <p>Eerst de oefeningen met het goede been, elke oefening 4 x rond. Vervolgens met het chocoladebeen.</p>	<p>Een vierkant van pm 16 x 16 mtr</p> <p>Organisatie 3 of 4x uitzetten</p> <p>Materiaal: Pionnen: 8 stuks Ballen: 4 stuks</p> <p>De oefening duurt 20 minuten</p> <p>Indien je een speler over houdt, deze bij een viertal indelen. Bij pion 1 begin je dan met 2 spelers.</p>	<p>Bij het aannemen van de bal is het heel belangrijk om met de voet eerst naar de bal toe te gaan en op het moment van raken met de bal, de voet mee te laten bewegen in de richting waar de bal heen gaat. Zo wordt de snelheid uit de bal gehaald.</p>




Oefening 3: Het verbeteren van het passen binnenkantvoet middels een positieospel 7:5

Inhoud	Organisatie / Methodiek	Aanwijzingen/ coaching
<p>Oefening Positiespel 7:5 in 2 vakken</p> <p>Er zijn 2 teams van 5 spelers. In elk vak staat 1 speler die bij de balbezittende partij hoort. Deze blijven ook in het vak staan. Tevens is er nog een speler die bij de balbezittende partij hoort, maar die verplaatst zich ook mee van het ene vak naar het andere vak.</p> <p>Elk team kan scoren door 5x over te spelen. Het volgende punt kan gemaakt worden door de bal naar het andere vak te spelen en daar weer 5x over te spelen. Indien de tegenpartij de bal verovert moeten ze eerst de bal naar het andere vak verplaatsen voordat zij een punt kunnen scoren</p> <p>De oefening duurt 30 minuten</p>	<p>Organisatie:</p> <p>Organisatie: Ruimte: 2 vakken van pm 40x40meter Hesjes: 5 x geel + 3 x oranje Aantal ballen:3 Aantal pionnen: 6 Aantal spelers: 13</p> <p>Makkelijker/moeilijker maken: Speelveld groter/kleiner maken Aantal keren raken beperken.</p>	<p>Algemene uitgangspunten</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • De spelers zonder bal moeten zodanig vrijlopen dat de balbezittende speler hem/haar kan aanspelen. bal houden • De ruimte om te spelen is altijd aan de kant waar de bal niet vandaan komt. principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass • Een pass zo ver mogelijk is beter dan een pass dichtbij. optimale veldbezetting • Passen met de binnenkant voet zijn veel zuiverder dan die met de wreef. • Neem de bal aan in de beweging naar de kant waar je op wil spelen. <p>Aandachtspunt: passen met de binnenkant voet. 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>Aandachtspunt: Verwerken van de bal met binnenkant voet De voet ontspannen houden en bij het raken van de bal de voet die richting opdraaien waar je de bal naar toe wil passen. Op deze wijze ligt de bal direct klaar om door te spelen. De voet moet de bal iets boven het hart van de bal raken. Indien je de bal onderin raakt zal de bal omhoog gaan en dat kost weer extra tijd.</p>




Oefening 4: het verbeteren van het positie spel aanvallend in een partijspel 8:8

Inhoud

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.

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

Indien de bal vrij is om in te spelen naar de spit of naar de back moet die bal gespeeld worden.

Organisatie

Je maakt twee partijen van 7 of 8 spelers

Aantal ballen: 4
Aantal pionnen: 8
Aantal spelers: 10 - 16

De oefening duurt 20 minuten

Aanwijzingen

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.

