

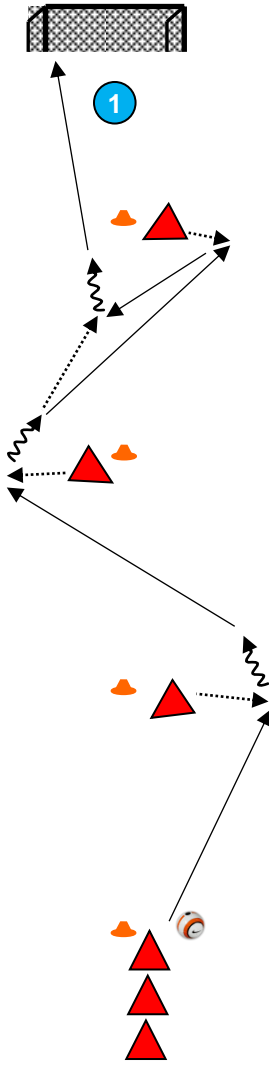
Datum : 22-03-2015

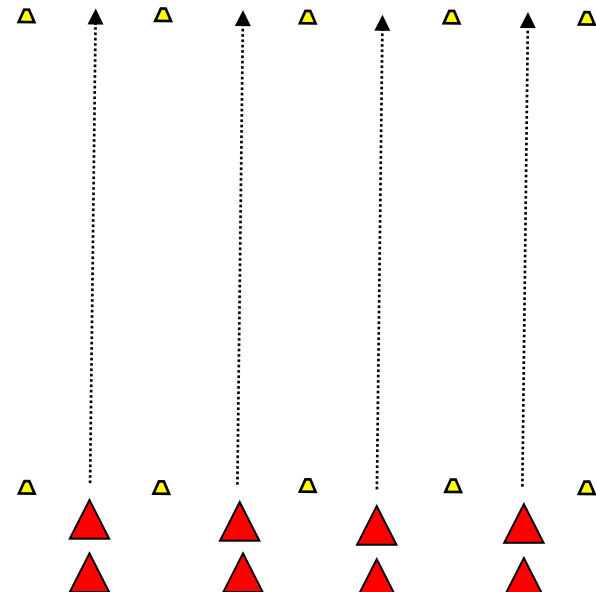
Teamfunctie : Aanvallen

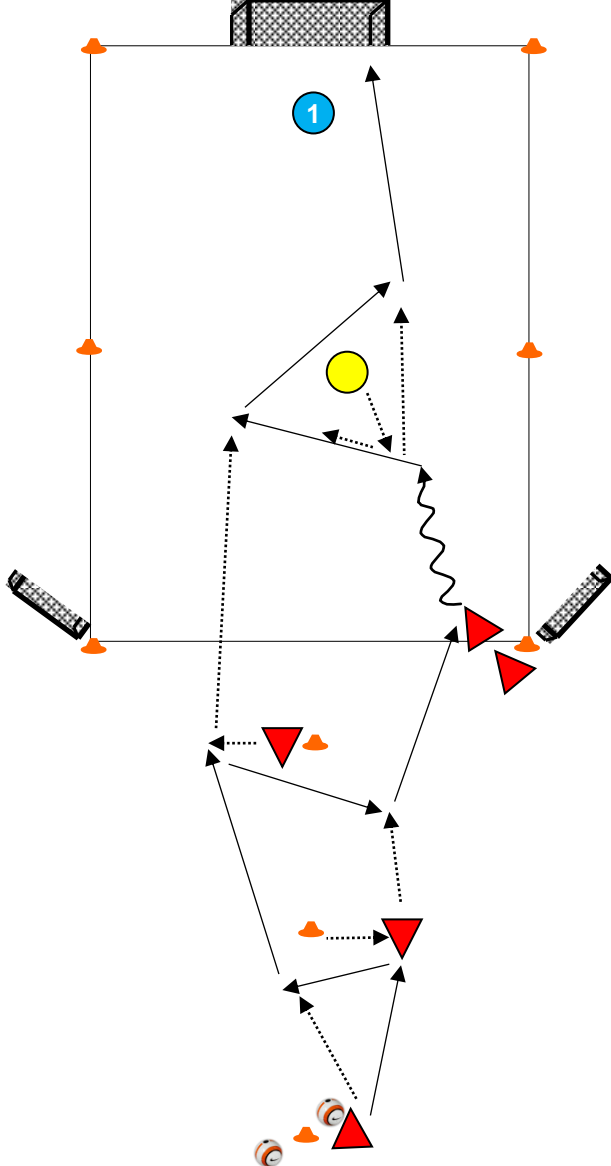
Doelstelling technisch : Het verbeteren van het kaatsen van de bal, het passen over de grond en het afwerken



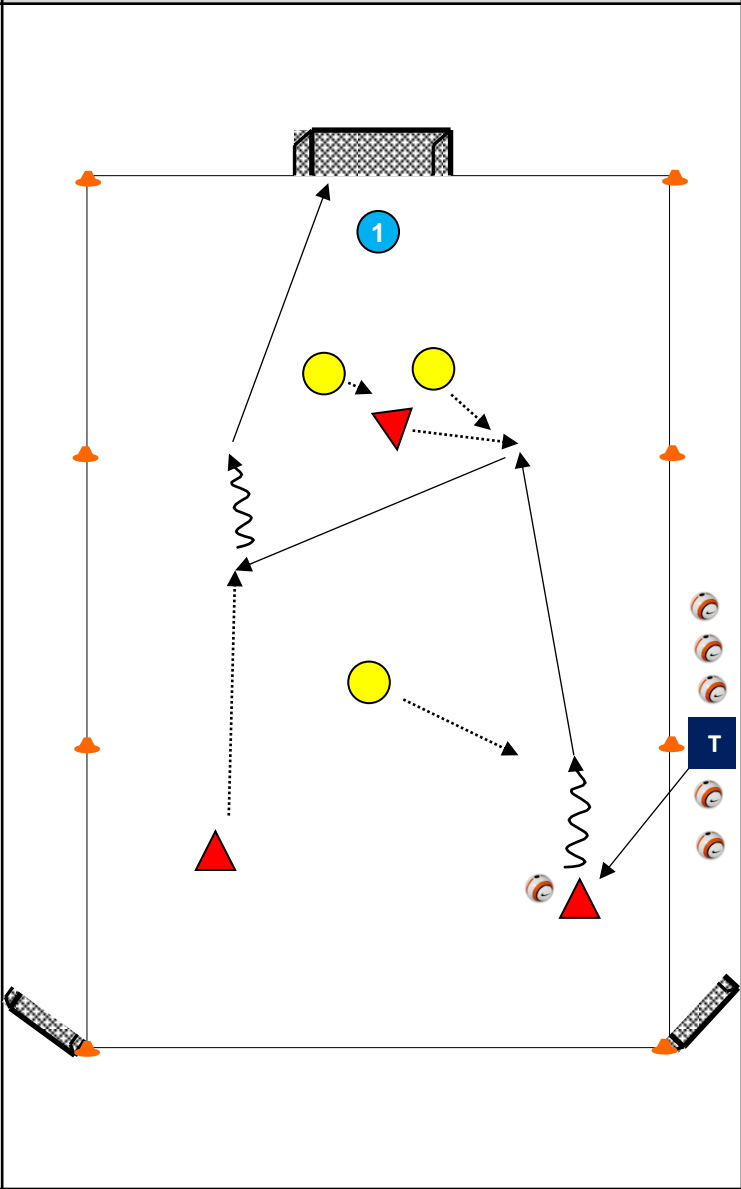
Bewegingsscholing : Snelheid



Oefening 1

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
1	<p>Basisvaardigheden: passen, kaatsen en afwerken</p> <p>Duur: 16 minuten (4 x 4 minuten)</p> <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none">Aantal organisaties afhankelijk van aantal spelers. <p>Afmetingen</p> <ul style="list-style-type: none">15 meter tussen pylonen <p>Methodiek: Moeilijker maken</p> <ul style="list-style-type: none">- Extra kaats toevoegen- Afstanden groter maken <p>Methodiek: Makkelijker maken</p> <ul style="list-style-type: none">- Afstanden kleiner maken <p>Filmpje: Kaats over de grond</p> <p>Filmpje: Kaats vanuit een bal met stuit</p> <p>Filmpje: Afronden</p>	<p>Techniek passen en kaatsen</p> <ul style="list-style-type: none">Bovenlichaam in balans houden, gebruik van de armen.Standbeen naast de bal.Strak inspelen, in het hart rakenGeen doorzwaaiSpanning in de voetBal met de binnenkant raken <p>Techniek afronden wreeftrap:</p> <ul style="list-style-type: none">Standbeen op een voetlengte van de balSpanning in de voetBal raken op de wreef → Op de vetersBeen doorzwaaienMikken <p>Techniek afronden binnenkant voet:</p> <ul style="list-style-type: none">Standbeen op een voetlengte van de balSpanning in de voetBeen doorzwaaienMikken <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none">Bal in de ruimte spelenBal in de ruimte meenemen.	

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
2	<p>Bewegingsscholing Snelheid</p> <p>Duur: 5 minuten</p> <p>Organisatie: Afstand tussen de pionnen in de breedte: 3m Lengte van het veld: 20 meter</p> <p>Uitleg: De speler sprint rechtuit over 20m, vanuit verschillende startposities:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schredestand 2 sprints. Rust 30 seconden • Voorwaarts op de knieën 2 sprints. Rust 30 seconden • Achterwaarts op de knieën 2 sprints. Rust 30 seconden • Liggend op de buik met hoofd 2 sprints. Rust 30 seconden 	<p>Uitvoering: Snelheid van verplaatsen zodanig kiezen dat de technische uitvoering van de oefeningen optimaal is</p> <p>Aanwijzingen algemeen: Lichaamshouding:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Borst vooruit, als een <u>BEER</u> - Rechte rug, <u>GEEN OPA'S</u> - Gestrekt lichaam, als een <u>PLANK</u> - Hoofd en romp is stabiel, <u>NIET SCHUDDEN</u> <p>Grondcontact:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kort contact, <u>STUITEREN, NIET PLAKKEN</u> - Op de voorvoeten bewegen, <u>PUNAISE IN DE HAK</u> <p>Aanwijzingen specifiek voor snelheid:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grote passen maken, <u>GROTE PASSEN SNEL THUIS</u> 	

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
3	<p>2 tegen1 + keeper</p> <p>Duur: 15 minuten</p> <p>Organisatie: Breedte van het veld: 15 meter Lengte van het veld: 20 meter</p> <p>Formaties:</p> <p>▲ 2 ● K:1</p> <p>Regels:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aanvallers scoren bij de keeper - Verdediger scoort in de kleine doeltjes <p>Methodiek: Makkelijker maken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veld /afstanden groter maken <p>Methodiek: Moeilijker maken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veld /afstanden kleiner maken 	<p>Techniek passen en kaatsen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bovenlichaam in balans houden, gebruik van de armen. • Standbeen naast de bal. • Strak inspelen, in het hart raken • Geen doorzwaai • Spanning in de voet • Bal met de binnenkant raken <p>Techniek afronden wreeftrap:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Standbeen op een voetlengte van de bal • Spanning in de voet • Bal raken op de wreef → Op de veters • Been doorzwaaien • Mikken <p>Techniek afronden binnenkant voet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Standbeen op een voetlengte van de bal • Spanning in de voet • Been doorzwaaien • Mikken <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naar de ruimte bewegen 	

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
4	<p>Partijvorm 3 tegen 3 + K</p> <p>Duur: 20 minuten (4 x 5 minuten)</p> <p>Organisatie: Breedte van het veld: 20 meter Lengte van het veld: 35 meter</p> <p>Formaties:  2:1  K:1:1</p> <p>Regels: <ul style="list-style-type: none"> • Spelhervattingen beginnen bij aanvallers </p> <p>Methodiek: Makkelijker maken <ul style="list-style-type: none"> • Veld groter maken </p> <p>Methodiek: Moeilijker maken <ul style="list-style-type: none"> • Veld kleiner maken • Verdedigers coachen </p>	<p>Techniek passen en kaatsen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bovenlichaam in balans houden, gebruik van de armen. • Standbeen naast de bal. • Strak inspelen, in het hart raken • Geen doorzwaai • Spanning in de voet • Bal met de binnenkant raken <p>Techniek afronden wreeftrap:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Standbeen op een voetlengte van de bal • Spanning in de voet • Bal raken op de wreef → Op de veters • Been doorzwaaien • Mikken <p>Techniek afronden binnenkant voet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Standbeen op een voetlengte van de bal • Spanning in de voet • Been doorzwaaien • Mikken <p>Inzichtelijk aanvallen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doorlopen na het inspelen • Herkennen van ruimtes en hiernaar handelen 	

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
5	<p>Partijvorm 4 + K tegen 4 + K</p> <p>Duur: 20 minuten (4 x 5 minuten)</p> <p>Organisatie: Breedte van het veld: 20 meter Lengte van het veld: 40 meter</p> <p>Formaties:  K:2:1:1  K:2:1:1</p> <p>Regels:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spelhervattingen beginnen bij de keeper <p>Methodiek: Makkelijker maken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veld groter maken <p>Methodiek: Moeilijker maken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veld kleiner maken • Verdedigers coachen 	<p>Techniek passen en kaatsen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bovenlichaam in balans houden, gebruik van de armen. • Standbeen naast de bal. • Strak inspelen, in het hart raken • Geen doorzwaai • Spanning in de voet • Bal met de binnenkant raken <p>Techniek afronden wreeftrap:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Standbeen op een voetlengte van de bal • Spanning in de voet • Bal raken op de wreef → Op de veters • Been doorzwaaien • Mikken <p>Techniek afronden binnenkant voet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Standbeen op een voetlengte van de bal • Spanning in de voet • Been doorzwaaien • Mikken <p>Inzichtelijk aanvallen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doorlopen na het inspelen • Herkennen van ruimtes en hiernaar handelen 	