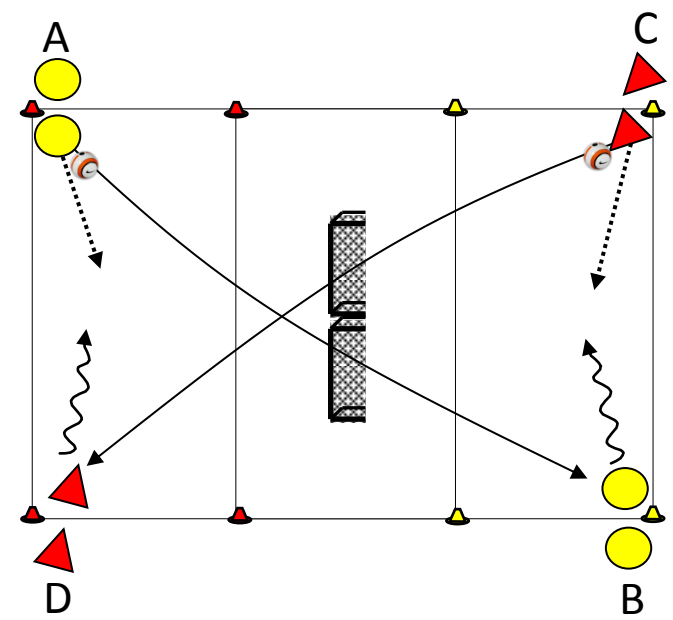
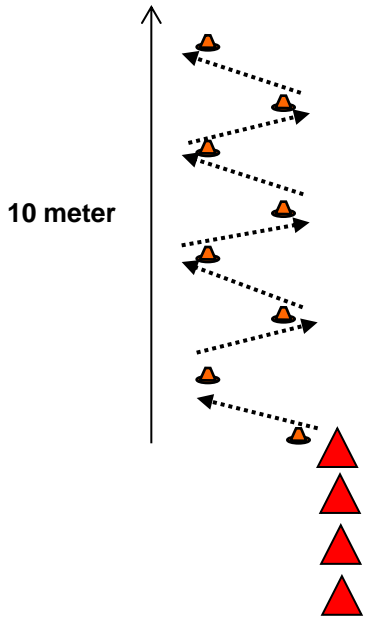
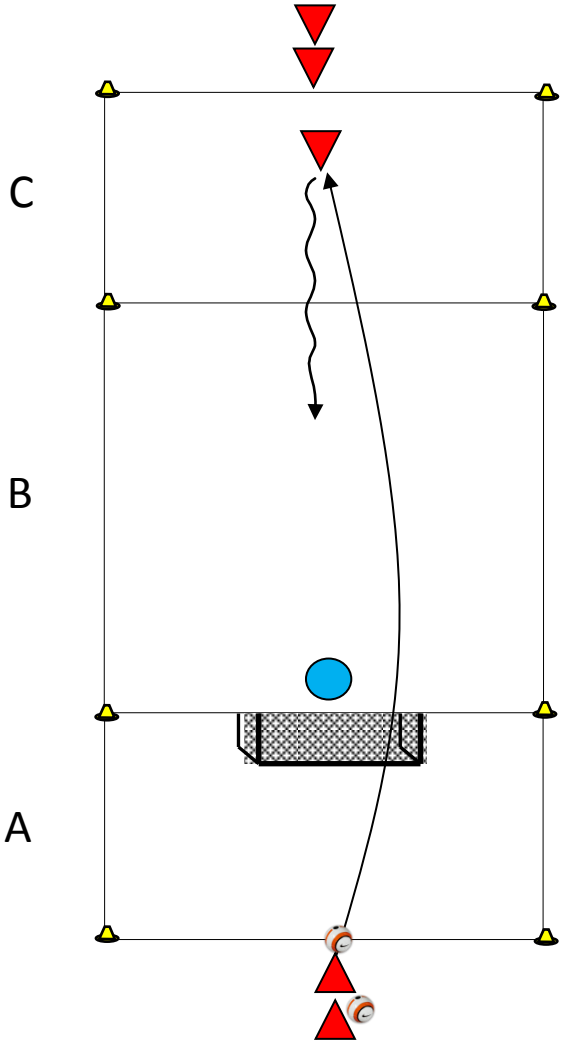


Training : 13
Teamfunctie : Aanvallen
Doelstelling technisch : Passing door de lucht en verwerken van de bal
Doelstelling inzichtelijk : Fase 2, 3 en 4
Bewegingsscholing : Wendbaarheid

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
1	<p>Basisvaardigheid: Passing door de lucht en verwerken van de bal.</p> <p>Duur: 15 minuten</p> <p>Uitleg van de oefening: Speler A speelt de bal door de lucht naar speler B. Gelijktijdig speelt speler C de bal door de lucht naar speler D. Speler B verwerkt de bal en speelt 1 tegen 1 tegen speler C. Speler D verwerkt de bal en speelt 1 tegen 1 tegen speler A. Scoren door over de lijn te dribbelen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passing met linkerbeen • Passing met rechterbeen <p>Doordraaien: Speler A en speler B draaien door na elke actie. Speler C en speler D draaien door na elke actie.</p> <p>Geel speelt tegen rood. Punten bijhouden.</p> <p>Makkelijker:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pass afstand kleiner maken • Niet over een klein doeltje passen <p>Moeilijker:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pass afstand vergroten • Over een hoger doel passen 	<p>Techniek wreeftrap</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zorg ervoor dat je hele voet goed achter de bal is (teen naar beneden) • Raak de bal kort en hard • Raak de bal in het midden <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal in de ruimte spelen <p>Techniek meenemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Open staan naar speelrichting. • Bal dicht bij je houden, niet te veel spanning op de voet / borst. • Zorg ervoor dat de bal meteen speelklaar ligt. • Bal rollend houden <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal in de juiste richting meenemen 	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
2	<p>Bewegingsscholing Wendbaarheid</p> <p>Duur: 5 minuten</p> <p>Organisatie: 2 keer uitzetten. Afstand tussen de pionnen in de breedte: 1,5 meter</p> <p>Uitleg: Elke variatie wordt 2 keer op een zo hoog mogelijk tempo uitgevoerd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voorwaarts door een in slalom opgestelde rij pionnen • Zijwaarts • Naar links zijwaarts, naar rechts voorwaarts • Naar links voorwaarts, naar rechts zijwaarts 	<p>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>Specifiek: Wendbaarheid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sturen bij het leunen, <u>HANGEN VOOR DE BOCHT</u> • Laag zitten in zijwaarts pas, <u>POEPEN</u> 	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
3	<p>Passing door de lucht</p> <p>Duur: 20 minuten</p> <p>Organisatie Maximaal 5 spelers per oefenvorm. Punten per organisatie bij houden. Organisatie nemen het tegen elkaar op.</p> <p>Oefening 1 Vanuit vak A speelt een speler de bal door de lucht naar een speler in vak C. Deze speler neemt de bal in één keer mee naar vak B en werkt af op doel.</p> <p>Oefening 2 Vanuit vak A speelt een speler de bal door de lucht naar een speler in vak B. Deze speler werkt direct af op doel.</p> <p>Makkelijker:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pass afstand kleiner maken • Doel plat leggen (doel lager) <p>Moeilijker:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pass afstand vergroten • Over een hoger doel passen 	<p>Techniek wreeftrap</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zorg ervoor dat je hele voet goed achter de bal is (teen naar beneden) • Raak de bal kort en hard • Raak de bal in het midden <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal in de ruimte spelen <p>Techniek meenemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Open staan naar speelrichting. • Bal dicht bij je houden, niet te veel spanning op de voet / borst. • Zorg ervoor dat de bal meteen speelklaar ligt. • Bal rollend houden <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal in de juiste richting meenemen 	



#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
4	<p>Partijvorm 4 + keeper tegen 4 + keeper</p> <p>Regels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide teams kunnen scoren op een groot doel • Als de bal wordt ontvangen in de half space mag die speler niet worden aangevallen. • Als de bal uit is (buitenste zijlijn) wordt gestart bij de keeper. 	<p>Techniek wreeftrap</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zorg ervoor dat je hele voet goed achter de bal is (teen naar beneden) • Raak de bal kort en hard • Raak de bal in het midden <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal in de ruimte spelen <p>Techniek meenemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Open staan naar speelrichting. • Bal dicht bij je houden, niet te veel spanning op de voet / borst. • Zorg ervoor dat de bal meteen speelklaar ligt. • Bal rollend houden <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal in de juiste richting meenemen 	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
5	<p>Partijvorm 4 + keeper tegen 4 + keeper</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:</p> <p>▲ K:2:2:1</p> <p>● K:2:2:1</p>	<p>Techniek wreeftrap</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zorg ervoor dat je hele voet goed achter de bal is (teen naar beneden) • Raak de bal kort en hard • Raak de bal in het midden <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal in de ruimte spelen <p>Techniek meenemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Open staan naar speelrichting. • Bal dicht bij je houden, niet te veel spanning op de voet / borst. • Zorg ervoor dat de bal meteen speelklaar ligt. • Bal rollend houden <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal in de juiste richting meenemen 	