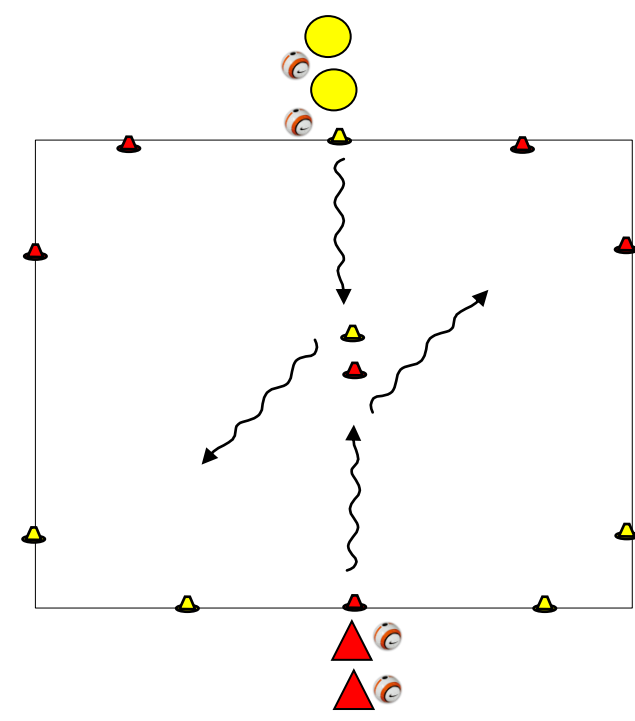
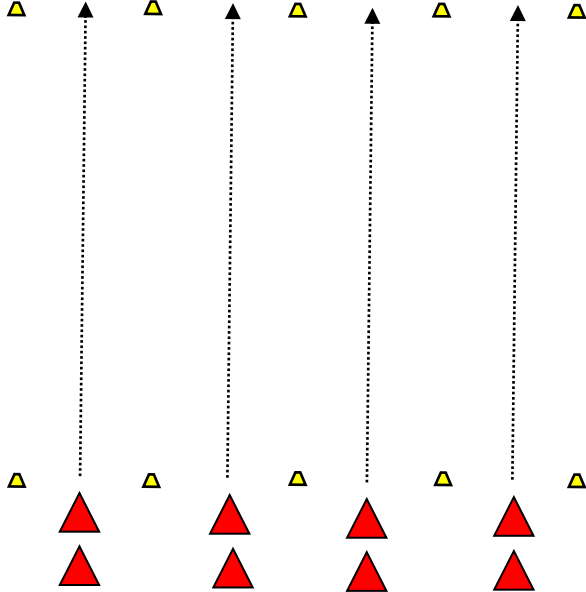
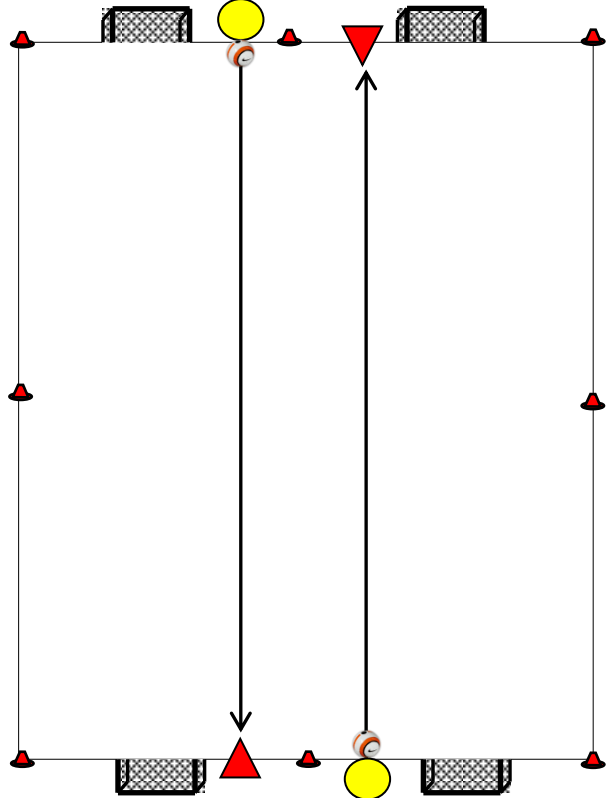
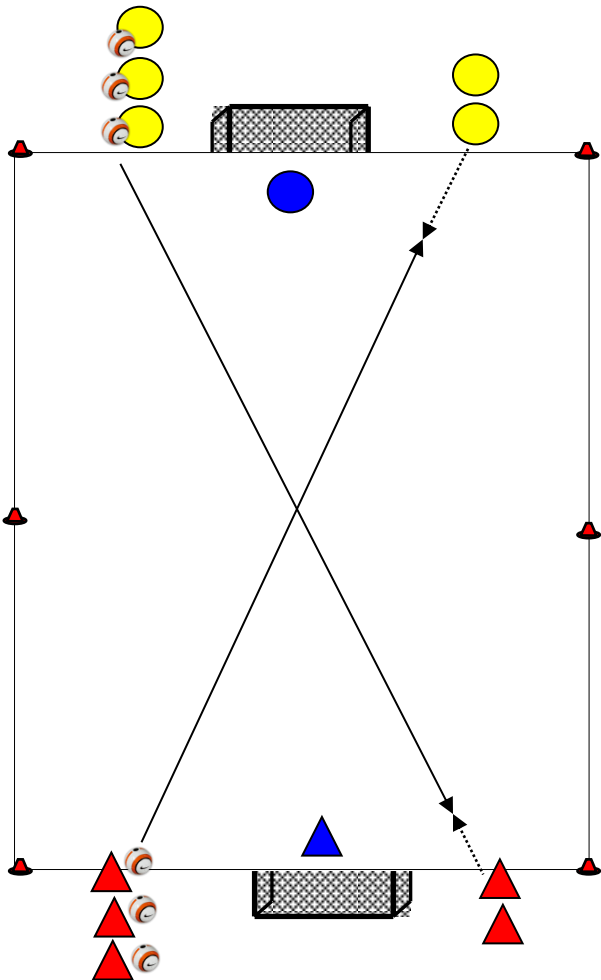




Training	: 3
Teamfunctie	: Aanvallen
Doelstelling technisch	: 1 tegen 1 actie frontaal en passeerbewegingen
Doelstelling inzichtelijk	: Fase 1, 2 en 3
Bewegingsscholing	: Snelheid

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
1	<p>Passeerbewegingen</p> <p>Duur: 15 minuten</p> <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aantal organisaties afhankelijk van aantal spelers. 4-tal per organisatie <p>Afmetingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 meter tussen pylonen <p>Regels:</p> <ul style="list-style-type: none"> Beide kanten starten tegelijk met het dribbelen naar het midden toe. De spelers maken in het midden een passeerbeweging en versnellen daarna richting het poortje naar de overkant. Elke oefening wordt 8 keer uitgevoerd, 8x linkerbeen en 8x rechterbeen. <p>Methodiek: Moeilijker maken</p> <ul style="list-style-type: none"> Middelste pylon weg halen 1 tegen 1 <p>Passeerbewegingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kap achter standbeen L/R Step-over binnenkant L/R Step-over buitenkant L/R Side Step L/R Double Side Step L/R Enkele schaar L / R Dubbele schaar L / R 	<p>Techniek passeerbeweging:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lichaam indraaien. Schouders meedraaien in de beweging. Juiste moment inzetten van de beweging. Elke stap de bal raken. Lichaam groot maken na het passeren van de pylon. Snelheid maken na het passeren. Op snelheid uitvoeren. Juiste been dribbelen voor het uitvoeren van de passeerbeweging. 	

#	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 rechthoekig over 20 meter, 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
4	<p>1 tegen 1 (2 tegen 1, 1 tegen 2, 2 tegen 2)</p> <p>Duur: 15 minuten</p> <p>Uitleg: 2 spelen steeds 1:1, waarbij iedere beurt 2 duels tegelijkertijd starten; een rode speler speelt in op een gele, en een gele speler op een rode. Scoren in 1 van de 2 doeltjes aan de overzijde. Wanneer in 1 van de 2 duels gescoord wordt, wordt het direct 2:2. Tijdslimiet 15 seconden, binnen 1 team doordraaien, zodat iedere speler om beurten als aanvaller en als verdediger begint.</p> <p>Afmetingen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lengte van het veld: 30 meter • Breedte van het veld: 20 meter <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 beïnvloeden 	<p>Techniek passeerbeweging:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Op snelheid uitvoeren. • Juiste been dribbelen voor het uitvoeren van de passeerbeweging • Juiste moment inzetten van de beweging. • Elke stap de bal raken. • Lichaam indraaien. • Schouders meedraaien in de beweging. • Snelheid maken na het passeren. <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kijken waar de ruimte ligt . • Herkennen van moment van actie maken/passeerbeweging inzetten. • Uit het duel blijven <p>Aandachtspunten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verdediger maximaal druk laten zetten. • Snel handelen en beslissen • Explosieve acties maken • Over de bal heen kijken 	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
4	<p>Systeemoefening 1 tegen 1, 2 tegen 1, 1 tegen 2 en 2 tegen 2 + keepers</p> <p>Duur: 15 minuten</p> <p>Regels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spelen steeds 1:1, waarbij iedere beurt 2 duels tegelijkertijd starten; een rode speler speelt in op een gele, en een gele speler op een rode. • Scoren aan de overzijde. Wanneer in 1 van de 2 duels gescoord wordt, wordt het direct 2:2. • Tijdslimiet 15 seconden. • Binnen 1 team doordraaien, zodat iedere speler om beurten als aanvaller en als verdediger begint. • Werk met oneven aantallen zodat iedereen steeds tegen iemand ander speelt. <p>Afmetingen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lengte van het veld: 30 meter • Breedte van het veld: 20 meter <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 beïnvloeden <p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 grote doelen (pupillendoelen) • 6 pylonen • 8 ballen 	<p>Techniek passeerbeweging:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Op snelheid uitvoeren. • Juiste been dribbelen voor het uitvoeren van de passeerbeweging • Juiste moment inzetten van de beweging. • Elke stap de bal raken. • Lichaam indraaien. • Schouders meedraaien in de beweging. • Snelheid maken na het passeren. <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kijken waar de ruimte ligt . • Herkennen van moment van actie maken/passeerbeweging inzetten. • Uit het duel blijven <p>Aandachtspunten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verdediger maximaal druk laten zetten. • Snel handelen en beslissen • Explosieve acties maken • Over de bal heen kijken 	

#	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: 18 meter Lengte van het veld: 45 meter</p> <p>Formaties:</p> <p> K:2:2</p> <p> K:2:2</p> <p>Regels:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bij spelhervattingen start een van de keepers met de bal. - Uitbal indribbelen of inpassen <p>Methodiek: Makkelijker maken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Speelveld groter maken <p>Methodiek: Moeilijker maken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Speelveld kleiner maken 	<p>Techniek passeerbeweging:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Op snelheid uitvoeren. • Juiste been dribbelen voor het uitvoeren van de passeerbeweging • Juiste moment inzetten van de beweging. • Elke stap de bal raken. • Lichaam indraaien. • Schouders meedraaien in de beweging. • Snelheid maken na het passeren. <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kijken waar de ruimte ligt . • Herkennen van moment van actie maken/passeerbeweging inzetten. • Uit het duel blijven <p>Aandachtspunten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verdediger maximaal druk laten zetten. • Snel handelen en beslissen • Explosieve acties maken • Over de bal heen kijken 	