

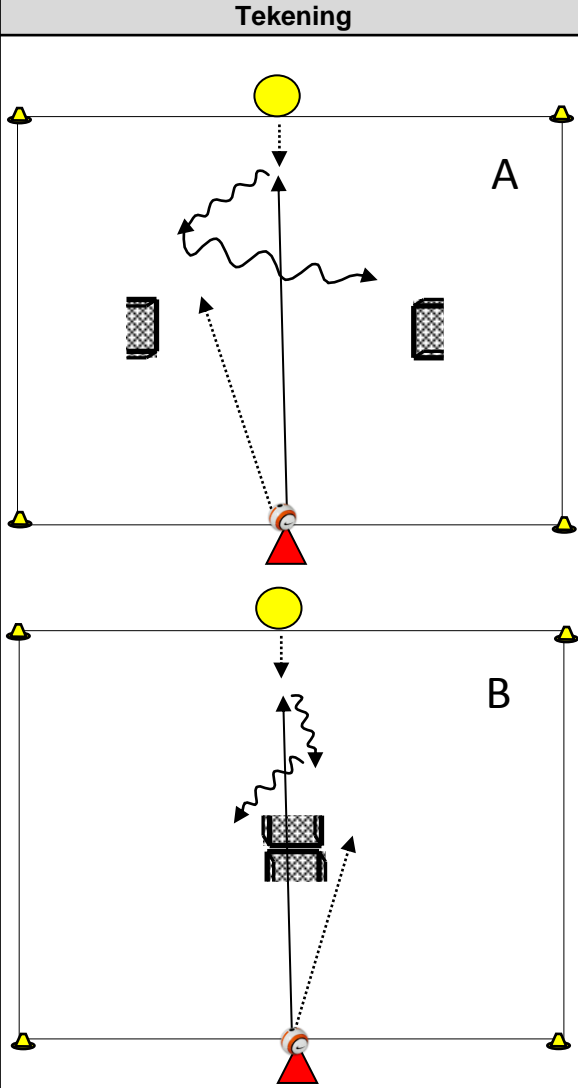
Training : 7

Teamfunctie : Aanvallen

Doelstelling technisch : Kappen, draaien en meenemen van de bal in combinatie met richtingsveranderingen

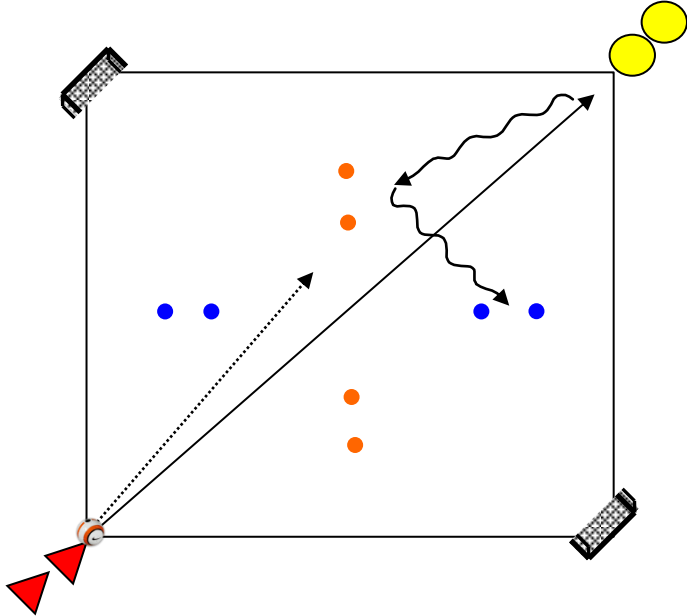
Doelstelling inzichtelijk : Fase 3 en 4

Bewegingsscholing : Voetenwerk

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
1	<p>Kappen en draaien onder weerstand 1 tegen 1</p> <p>Duur oefening A: 10 minuten Duur oefening B: 10 minuten</p> <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none">Aantal organisaties afhankelijk van aantal spelers.5-tal per organisatie <p>Afmetingen:</p> <ul style="list-style-type: none">Breedte van het veld : 20 -25 meterLengte van het veld: 10 -15 meter <p>Regels:</p> <ul style="list-style-type: none">Speler A speelt speler B in.Speler B neemt de bal mee en dribbelt het vel in. Speler B probeert te scoren in een van de twee kleine doeltjes. Veroverd speler A de bal dan mag speler A proberen te scoren. <p>Methodiek: Makkelijker maken</p> <ul style="list-style-type: none">Veld breder maken <p>Methodiek: Moeilijker maken</p> <ul style="list-style-type: none">Veld smaller makenOp tijd uitvoeren <p>Opmerkingen oefening B</p> <ul style="list-style-type: none">scoren aan de overzijde.Eerste pass is door de lucht	<p>Aandachtspunten</p> <ul style="list-style-type: none">Tegenstander op het verkeerde been zettenExplosieve acties makenVeel contact houden met de bal zodat je controle hebt over de bal.Uit de duels blijvenLichaam tussen bal en tegenstander houden (tegenstander van de bal afhouden)Bal laten rollen – Hoog ritmeSnelheid maken na het draaien <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none">Kijken waar de ruimte ligt .Herkennen van moment van actie inzetten.	



#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
2	<p>Bewegingsscholing Voetenwerk</p> <p>Duur: 5 minuten</p> <p>Organisatie: Op lijn</p> <p>De speler stapt met beide voeten op de lijn</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Start achter de lijn, voorwaarts op de lijn stappen 2. Start aan de zijkant van de lijn, met 2 voeten over de lijn stappen 3. Start aan de zijkant van de lijn, met 2 voeten gekruist over de lijn stappen 4. Start aan de zijkant van de lijn, met 1 voet over de lijn tikken <p>Herhaling: 2x10" R:10"</p>	<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 zijn 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>Kappen en draaien onder weerstand 1 tegen 1</p> <p>Duur: 15 minuten</p> <p>Afmetingen: Breedte veld: 10 meter Lengte veld: 8 meter Afmetingen poortje: 0,5 meter <i>Aanpassen naar niveau</i></p> <p>Methodiek: Speler A passt naar speler B die naar de bal toe komt. Speler B probeert een van de poortjes te bereiken. Als de speler door een poortje (minimaal) dribbelt kan hij scoren. Speler A die verdediger wordt mag als hij de bal afpakt wel direct scoren.</p> <p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximaal 6 spelers per organisatie • Aanvallers worden na elke actie verdediger. Verdedigers worden aanvallers. <p>Regels en punten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 punt: 1 poortje en scoren - 2 punten: 2 verschillende poortjes en scoren - 3 punten: 3 verschillende poortjes en scoren - <u>5 punten</u>: 4 verschillende poortjes en scoren - Als verdediger de bal afpakt en scoort, krijgt hij twee punten. 	<p>Aandachtspunten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tegenstander op het verkeerde been zetten • Explosieve acties maken • Veel contact houden met de bal zodat je controle hebt over de bal. • Uit de duels blijven • Lichaam tussen bal en tegenstander houden (tegenstander van de bal afhouden) • Bal laten rollen – Hoog ritme • Snelheid maken na het draaien <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kijken waar de ruimte ligt . • Herkennen van moment van actie inzetten. 	



#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
4	<p>Systemvorm 3 tegen 3</p> <p>Duur: 20 minuten (4 x 5 minuten)</p> <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aantal organisaties afhankelijk van aantal spelers. Maximaal 10 spelers per organisatie (2x 5 spelers zodat er steeds in een nieuwe samenstelling wordt gespeeld) Geel passt de bal naar rood. Beide teams komen met 3 spelers het veld in. Na een doelpunt of een uitbal start rood met de bal. Rood passt de bal naar geel. Beide teams komen met 3 (nieuw) spelers het veld in. <p>Afmetingen</p> <ul style="list-style-type: none"> Breedte van het veld: 25 meter Lengte van het veld: 15 meter <p>Regels:</p> <ul style="list-style-type: none"> Scoren in de twee doeltjes aan de overkant. (Geel scoort in de rode doeltjes en rood in de gele doeltjes) Bij een uitbal of een doelpunt start van beide kanten een nieuwe drietal 	<p>Aandachtspunten Door van richting te veranderen een 2 tegen 1 situatie zoeken en creëren.</p> <p>Kijken Continu de situatie om je heen scannen</p> <p>Kappen en Draaien</p> <ul style="list-style-type: none"> Zorgen voor een verrassing Snelheid maken na het draaien Controle houden na het draaien Tegenstander van de bal afhouden <p>Moment van passen/dribbelen</p> <ul style="list-style-type: none"> Wanneer pass/dribbel je? Waarom pass/dribbel je? <p>Inzichtig:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kijken waar de ruimte ligt . Herkennen van moment van actie maken/passeerbeweging inzetten 	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
5	<p>Partijvorm 5 + keeper tegen 5 + 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:2:1:2</p> <p>● K:2:1:2</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>Aandachtspunten Door van richting te veranderen een 2 tegen 1 situatie zoeken en creëren.</p> <p>Kijken Continu de situatie om je heen scannen</p> <p>Kappen en Draaien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zorgen voor een verrassing • Snelheid maken na het draaien • Controle houden na het draaien • Tegenstander van de bal afhouden <p>Moment van passen/dribbelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wanneer pass/dribbel je? • Waarom pass/dribbel je? <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kijken waar de ruimte ligt . • Herkennen van moment van actie maken/passeerbeweging inzetten 	