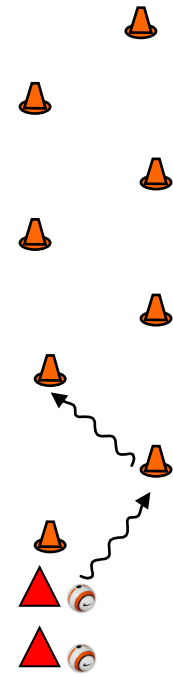
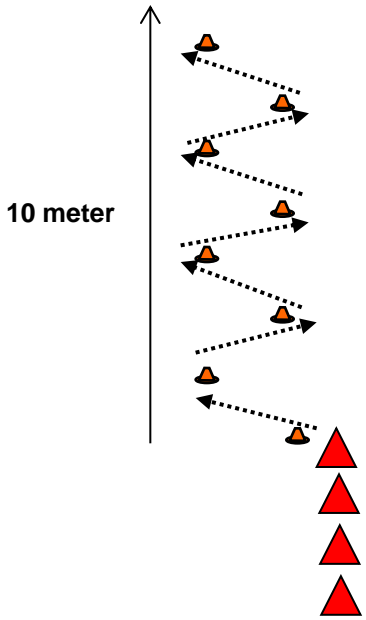
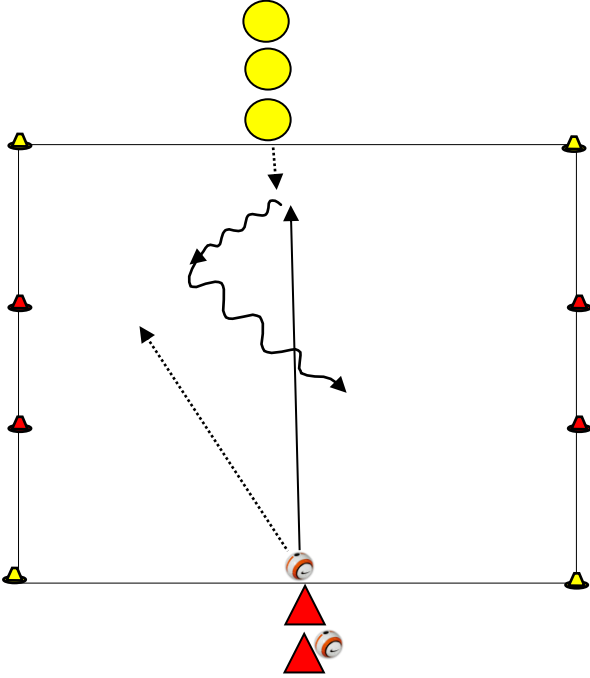
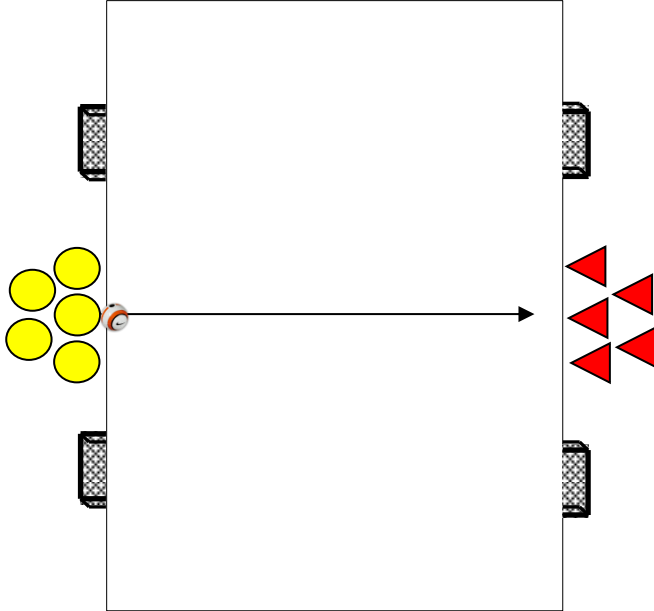


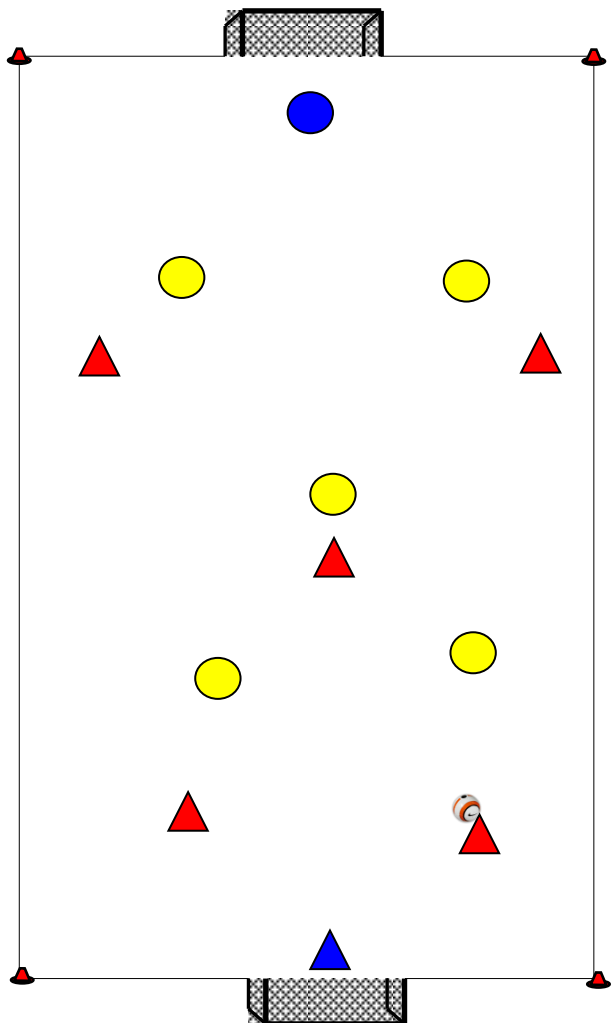
| | |
|----------------------------------|---|
| Training | : 6 |
| Teamfunctie | : Aanvallen |
| Doelstelling technisch | : Kappen, draaien en meenemen van de bal in combinatie met richtingsveranderingen |
| Doelstelling inzichtelijk | : Fase 3 en |
| Bewegingsscholing | : Wendbaarheid |

| # | Trainingsinhoud | Coachaanwijzingen | Tekening |
|---|---|--|--|
| 1 | <p>Aanleren kap en draaibewegingen</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"> 1,5/ 2 meter tussen pylonen <p>Inhoud</p> <ul style="list-style-type: none"> Binnen voet kappen L+R Buiten voet kappen L+R Pull en Push L+R Achter het standbeen L+R Overstap, buitenkant voet L+R Schaar, kappen buitenkant voet L+R | <p>Techniek</p> <ul style="list-style-type: none"> Elke stap de bal raken. Juiste moment inzetten van de beweging. Standbeen stevig op de grond en licht gebogen. lichaam iets voorover, gebogen zodat er een betere controle behoudt Kap zo kort en snel mogelijk, waardoor het voor de tegenstander moeilijker is op tijd te reageren. Bal rollend houden (Bal ligt geen moment stil) Snelheid maken na het van richting veranderen. |  |

| # | 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> <p><u>Optimale uitvoering van de oefening eisen</u></p> |  |

| # | Trainingsinhoud | Coachaanwijzingen | Tekening |
|---|--|---|---|
| 3 | <p>Kappen en draaien onder weerstand 1 tegen 1</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. 5-tal per organisatie <p>Afmetingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Breedte van het veld : 20 -25 meter Lengte 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 door te dribbelen door een van de poortjes. 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 maken Op tijd uitvoeren | <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>Systeemvorm 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. 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>Inzichtelijk:</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 |  |