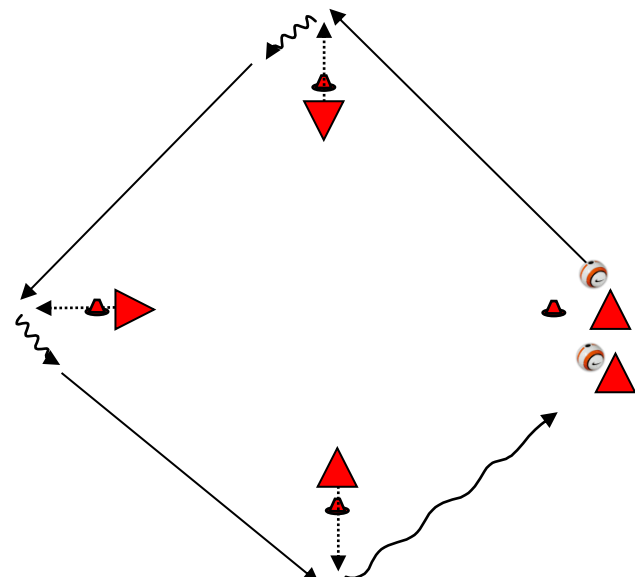
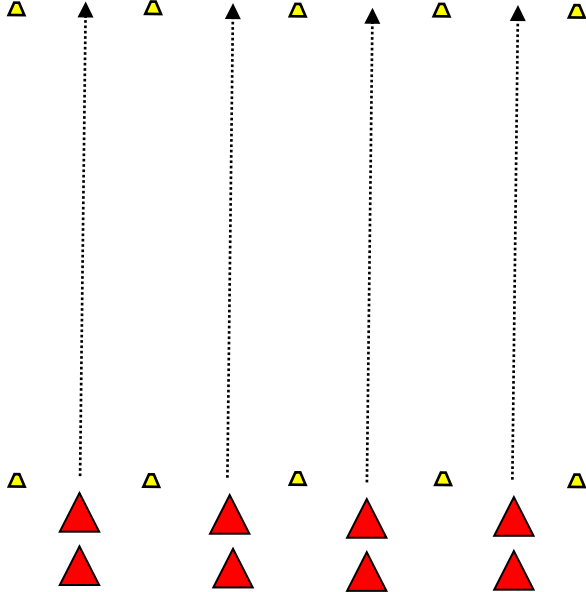
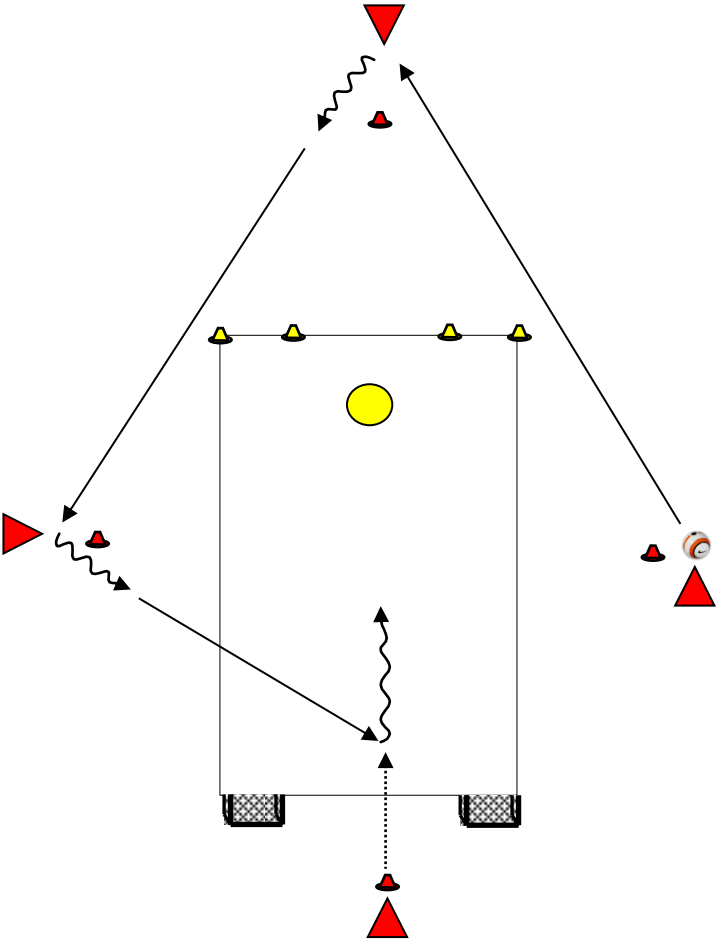
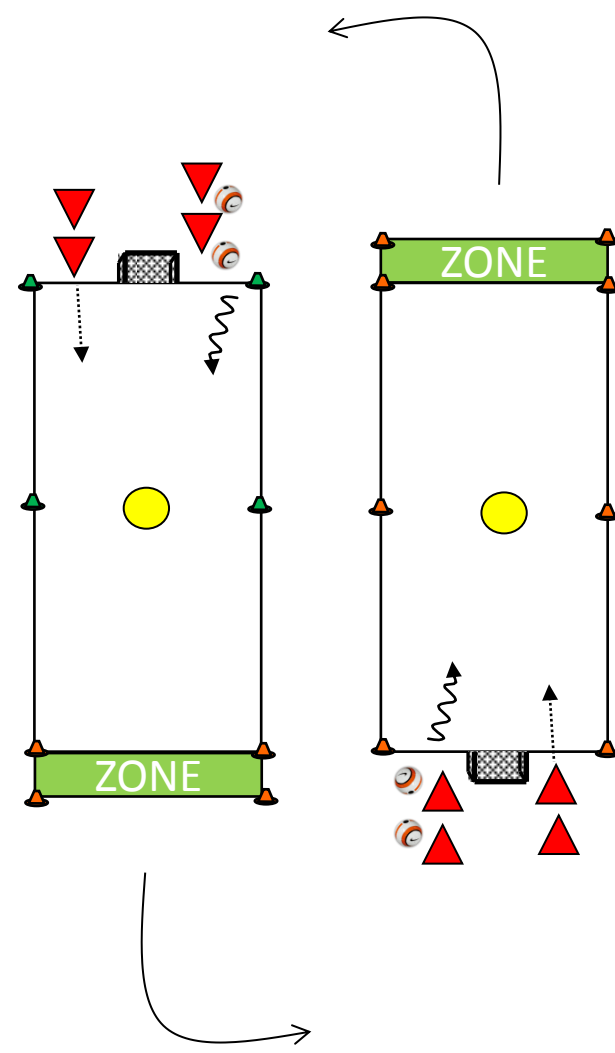




<b>Training</b>	: 1
<b>Teamfunctie</b>	: Aanvallen
<b>Doelstelling technisch</b>	: Meenemen van de bal en passing over de grond
<b>Doelstelling inzichtelijk</b>	: Fase 1, 2 en 3
<b>Bewegingsscholing</b>	: Snelheid

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
1	<p><b>Passen en meenemen (90 graden)</b></p> <p><b>Duur:</b> 16 minuten (4 x 4 minuten)</p> <p><b>Organisatie:</b> Aantal organisaties afhankelijk van aantal spelers.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 4 minuten linksom <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechts meenemen en Rechts passen</li> <li>- Rechts meenemen en Links passen</li> </ul> </li> <li>• 2 x 4 minuten rechtsom <ul style="list-style-type: none"> <li>- Links meenemen en Links passen</li> <li>- Links meenemen en Rechts passen</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Afmetingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 tot 15 meter tussen pylonen</li> </ul> <p><b>Methodiek: Moeilijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbel ertussenuit halen</li> <li>- 2 ballen in de organisatie gebruiken</li> </ul> <p><b>Methodiek: Makkelijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Extra dribbelmoment toevoegen i.p.v. pass</li> </ul>	<p><b>Techniek passen over de grond</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbeen naast de bal.</li> <li>• Strak inspelen = bal in het hart raken</li> <li>• Bal met binnenkant voet raken</li> <li>• Doorzwaai bij de passing richting de juiste speler. (lange afstand)</li> <li>• Geen Doorzwaai bij de passing richting de juiste speler. (korte afstand)</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal in de ruimte voor de speler inspelen.</li> </ul> <p><b>Techniek meenemen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Open staan naar speelrichting</li> <li>• Naar de bal toe (bal aanvallen)</li> <li>• Meenemen met binnenkant voet verste been.</li> <li>• Standbeen licht gebogen bij meenemen</li> <li>• Knie van been meenamen boven de bal.</li> <li>• Zorg ervoor dat de bal meteen speelklaar ligt</li> <li>• Bal dicht bij je houden, niet te veel spanning op de voet</li> <li>• Bal rollend houden</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal in de ruimte meenemen naar de juiste richting</li> </ul>	

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

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
3	<p><b>Passen en meenemen +1 tegen 1</b></p> <p><b>Duur:</b> 16 minuten (4 x 4 minuten)</p> <p><b>Organisatie:</b> Aantal organisaties afhankelijk van aantal spelers.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 4 minuten linksom <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechts meenemen en Rechts passen</li> <li>- Rechts meenemen en Links passen</li> </ul> </li> <li>• 2 x 4 minuten rechtsom <ul style="list-style-type: none"> <li>- Links meenemen en Links passen</li> <li>- Links meenemen en Rechts passen</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Afmetingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 meter tussen pylonen</li> </ul> <p><b>Regels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanvaller scoort door te dribbelen tussen een van de gele poortjes.</li> <li>- Verdediger scoort in één van de twee kleine doeltjes</li> <li>- Aanvaller wordt verdediger. De verdediger pakt de bal en sluit aan.</li> </ul>	<p><b>Techniek passen over de grond</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbeen naast de bal.</li> <li>• Strak inspelen = bal in het hart raken</li> <li>• Bal met binnenkant voet raken</li> <li>• Doorzwaai bij de passing richting de juiste speler. (lange afstand)</li> <li>• Geen Doorzwaai bij de passing richting de juiste speler. (korte afstand)</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal in de ruimte voor de speler inspelen.</li> </ul> <p><b>Techniek meenemen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Open staan naar speelrichting</li> <li>• Naar de bal toe (bal aanvallen)</li> <li>• Meenemen met binnenkant voet verste been.</li> <li>• Standbeen licht gebogen bij meenemen</li> <li>• Knie van been meename boven de bal.</li> <li>• Zorg ervoor dat de bal meteen speelklaar ligt</li> <li>• Bal dicht bij je houden, niet te veel spanning op de voet</li> <li>• Bal rollend houden</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal in de ruimte meenemen naar de juiste richting</li> </ul>	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
4	<p><b>Systeemvorm</b> 2 tegen 1</p> <p><b>Duur:</b> 20 minuten (5 x 4 minuten)</p> <p><b>Organisatie:</b> Breedte van het veld: 10 meter Lengte van het veld: 20 meter</p> <p><b>Formaties:</b></p> <p>▲ 2 ● 1</p> <p><b>Regels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tweetal dribbelt naar de overkant en probeert de verdediger te passeren door een dribbel of een pass.</li> <li>- Aanvallers scoren door in de scoringszone te dribbelen met de bal onder controle.</li> <li>- Verdedigers scoren in het kleine doeltje</li> </ul> <p><b>Methodiek: Makkelijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Speelveld breder maken</li> </ul> <p><b>Methodiek: Moeilijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Speelveld smaller maken</li> <li>- Verdediger coachen</li> </ul>	<p><b>Techniek passen over de grond</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbeen naast de bal.</li> <li>• Strak inspelen = bal in het hart raken</li> <li>• Bal met binnenkant voet raken</li> <li>• Doorzwaai bij de passing richting de juiste speler. (lange afstand)</li> <li>• Geen Doorzwaai bij de passing richting de juiste speler. (korte afstand)</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal in de ruimte voor de speler inspelen.</li> </ul> <p><b>Techniek meenemen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Open staan naar speelrichting</li> <li>• Naar de bal toe (bal aanvallen)</li> <li>• Meenemen met binnenkant voet verste been.</li> <li>• Standbeen licht gebogen bij meenemen</li> <li>• Knie van been meenamen boven de bal.</li> <li>• Zorg ervoor dat de bal meteen speelklaar ligt</li> <li>• Bal dicht bij je houden, niet te veel spanning op de voet</li> <li>• Bal rollend houden</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal in de ruimte meenemen naar de juiste richting</li> <li>• Zonder bal: Positie kiezen om de passlijn open te zetten</li> </ul>	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
5	<p><b>Partijvorm</b> 3 + keeper tegen 3 + keeper</p> <p><b>Duur:</b> 20 minuten (5 x 4 minuten)</p> <p><b>Organisatie:</b> Breedte van het veld: 20 meter Lengte van het veld: 40 meter</p> <p><b>Formaties:</b></p> <p> K:2:1</p> <p> K:2:1</p> <p><b>Regels:</b> - Bij spelhervattingen start één van de keepers met de bal.</p> <p><b>Methodiek: Makkelijker maken</b> - Veld groter maken</p> <p><b>Methodiek: Moeilijker maken</b> - Veld kleiner maken</p>	<p><b>Techniek passen over de grond</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbeen naast de bal.</li> <li>• Strak inspelen = bal in het hart raken</li> <li>• Bal met binnenkant voet raken</li> <li>• Doorzwaai bij de passing richting de juiste speler. (lange afstand)</li> <li>• Geen Doorzwaai bij de passing richting de juiste speler. (korte afstand)</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal in de ruimte voor de speler inspelen.</li> </ul> <p><b>Techniek meenemen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Open staan naar speelrichting</li> <li>• Naar de bal toe (bal aanvallen)</li> <li>• Meenemen met binnenkant voet verste been.</li> <li>• Standbeen licht gebogen bij meenemen</li> <li>• Knie van been meenamen boven de bal.</li> <li>• Zorg ervoor dat de bal meteen speelklaar ligt</li> <li>• Bal dicht bij je houden, niet te veel spanning op de voet</li> <li>• Bal rollend houden</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal in de ruimte meenemen naar de juiste richting</li> <li>• Zonder bal: Positie kiezen om de passlijn open te zetten</li> </ul>	