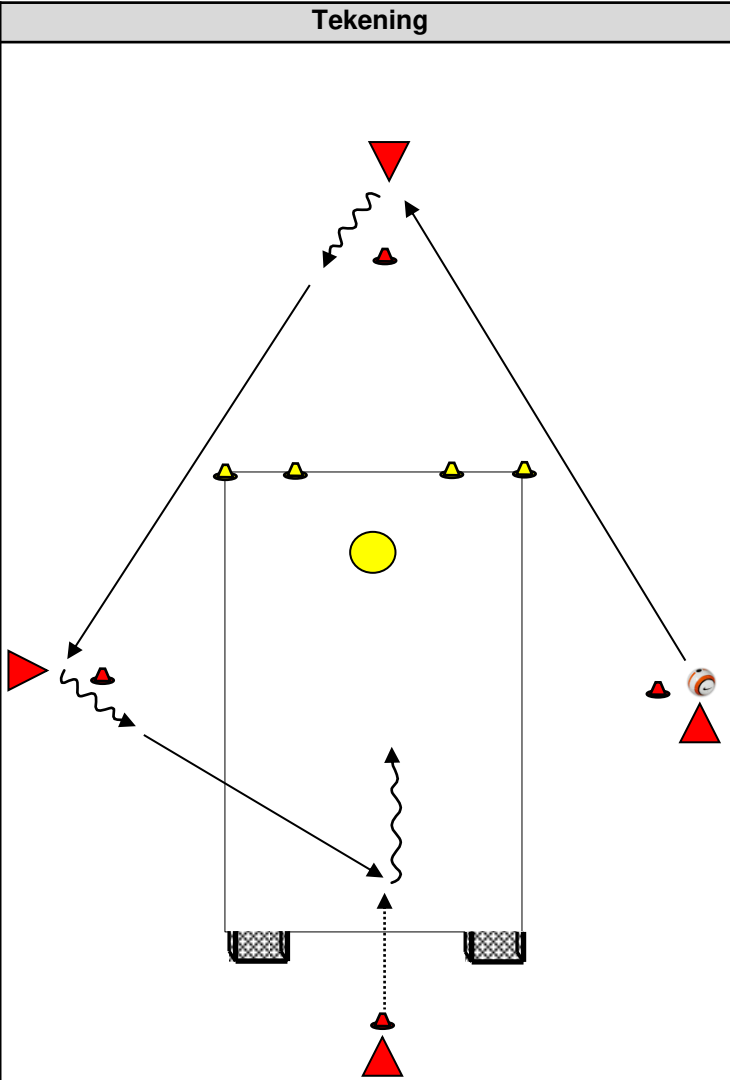
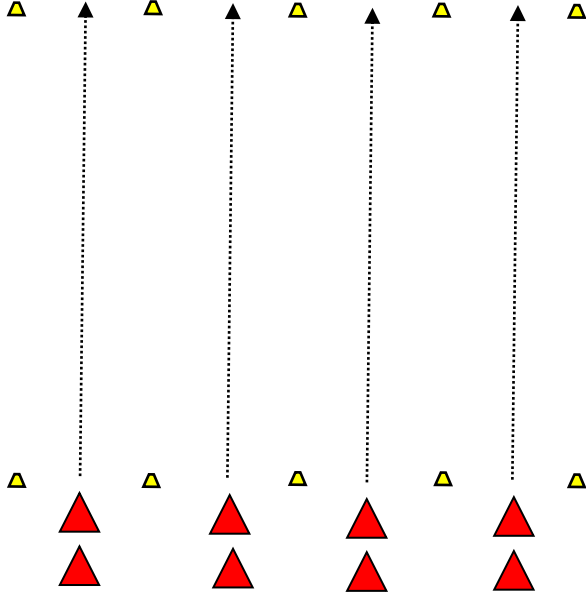


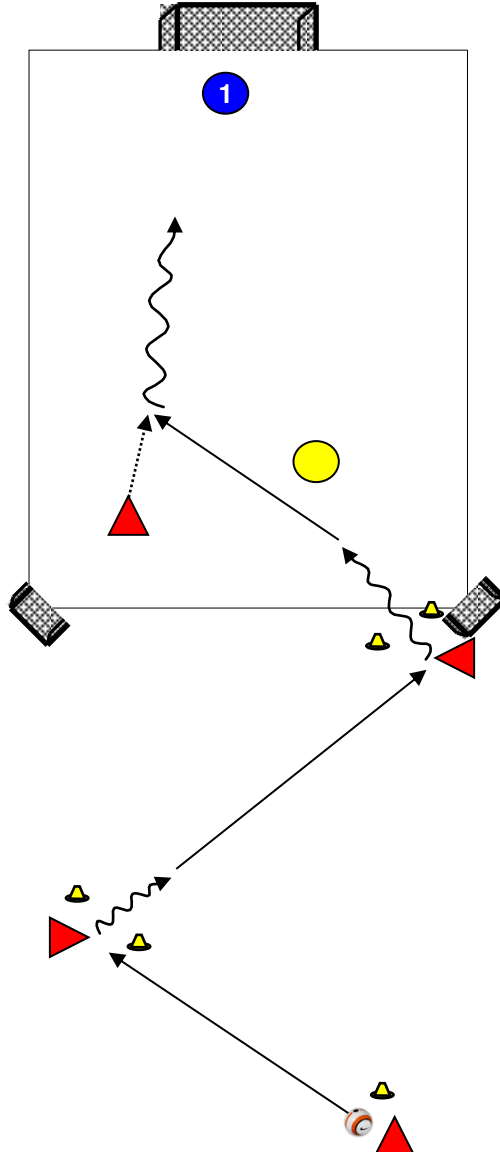
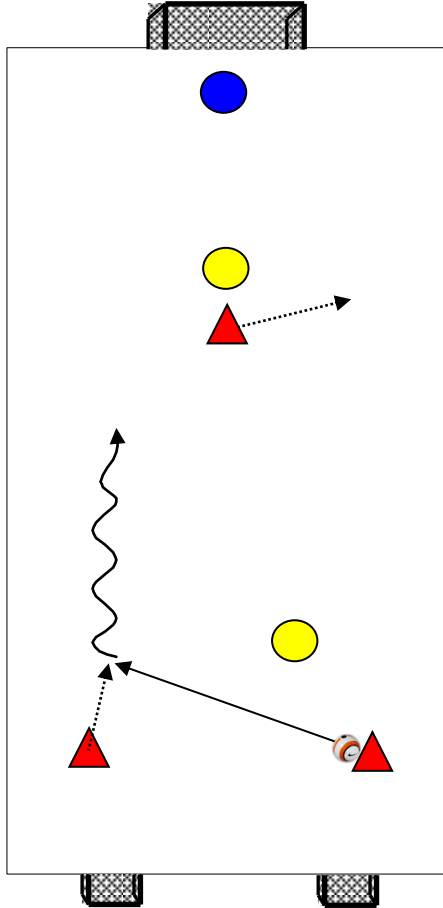


Training	: 2
Teamfunctie	: Aanvallen
Doelstelling technisch	: Meenemen van de bal en passing over de grond binnenkant voet
Doelstelling inzichtelijk	: Fase 1, 2 en 3
Bewegingsscholing	: Snelheid

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

#	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 rechtuit over 20m, 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
3	<p>Passen en meenemen 2 tegen 1 + Keeper</p> <p>Duur: 20 minuten (4 x 5 minuten)</p> <p>Organisatie: .</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 4 minuten linksom <ul style="list-style-type: none"> - Rechts meenemen en Rechts passen - Rechts meenemen en Links passen • 2 x 4 minuten rechtsom <ul style="list-style-type: none"> - Links meenemen en Links passen - Links meenemen en Rechts passen <p>Afmetingen Breedte van het veld : 15 meter Lengte van het veld: 25 meter Passen: 15 meter tussen pylonen</p> <p>Formaties:</p> <p> 2</p> <p> K:1</p> <p>Regels:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aanvallers scoren bij de keeper - Verdediger scoort in de kleine doeltjes <p>Methodiek: Makkelijker maken - Poortjes groter maken</p> <p>Methodiek: Moeilijker maken - Poortjes kleiner maken</p>	<p>Techniek passen over de grond</p> <ul style="list-style-type: none"> • Standbeen naast de bal. • Strak inspelen = bal in het hart raken • Bal met binnenkant voet raken • Doorzwaai bij de passing richting de juiste speler. (lange afstand) • Geen Doorzwaai bij de passing richting de juiste speler. (korte afstand) <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal in de ruimte voor de speler inspelen. <p>Techniek meenemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Open staan naar speelrichting • Naar de bal toe (bal aanvallen) • Meenemen met binnenkant voet verste been. • Standbeen licht gebogen bij meenemen • Knie van been meename boven de bal. • Zorg ervoor dat de bal meteen speelklaar ligt • Bal dicht bij je houden, niet te veel spanning op de voet • Bal rollend houden <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal in de ruimte meenemen naar de juiste richting • Zonder bal: Positie kiezen om de passlijn open te zetten 	

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

#	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:2:1:1</p> <p>● K:2:1:1</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 passen over de grond</p> <ul style="list-style-type: none"> • Standbeen naast de bal. • Strak inspelen = bal in het hart raken • Bal met binnenkant voet raken • Doorzwaai bij de passing richting de juiste speler. (lange afstand) • Geen Doorzwaai bij de passing richting de juiste speler. (korte afstand) <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal in de ruimte voor de speler inspelen. <p>Techniek meenemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Open staan naar speelrichting • Naar de bal toe (bal aanvallen) • Meenemen met binnenkant voet verste been. • Standbeen licht gebogen bij meenemen • Knie van been meenamen boven de bal. • Zorg ervoor dat de bal meteen speelklaar ligt • Bal dicht bij je houden, niet te veel spanning op de voet • Bal rollend houden <p>Inzichtelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal in de ruimte meenemen naar de juiste richting. • Zonder bal: Positie kiezen om de passlijn open te zetten 	