

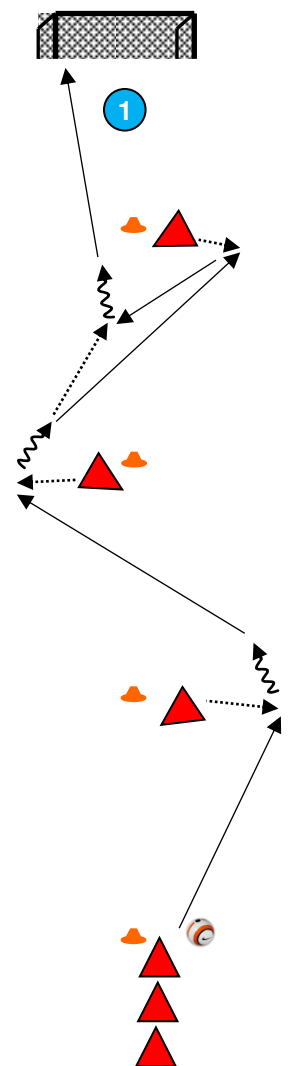
Datum : 22-03-2015

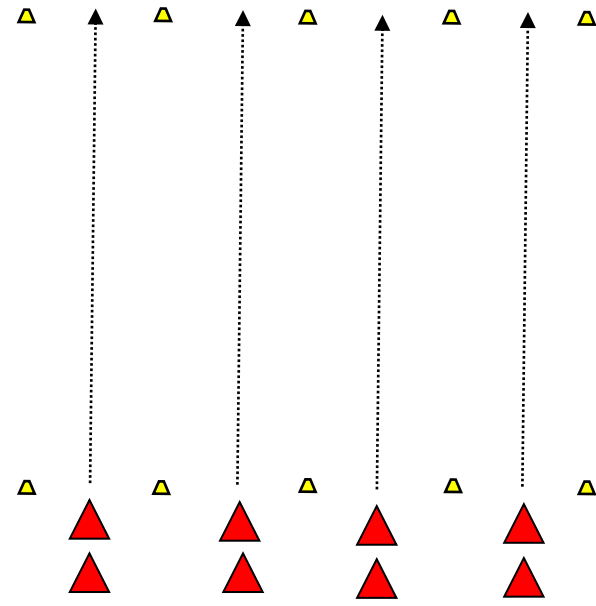
Teamfunctie : Aanvallen

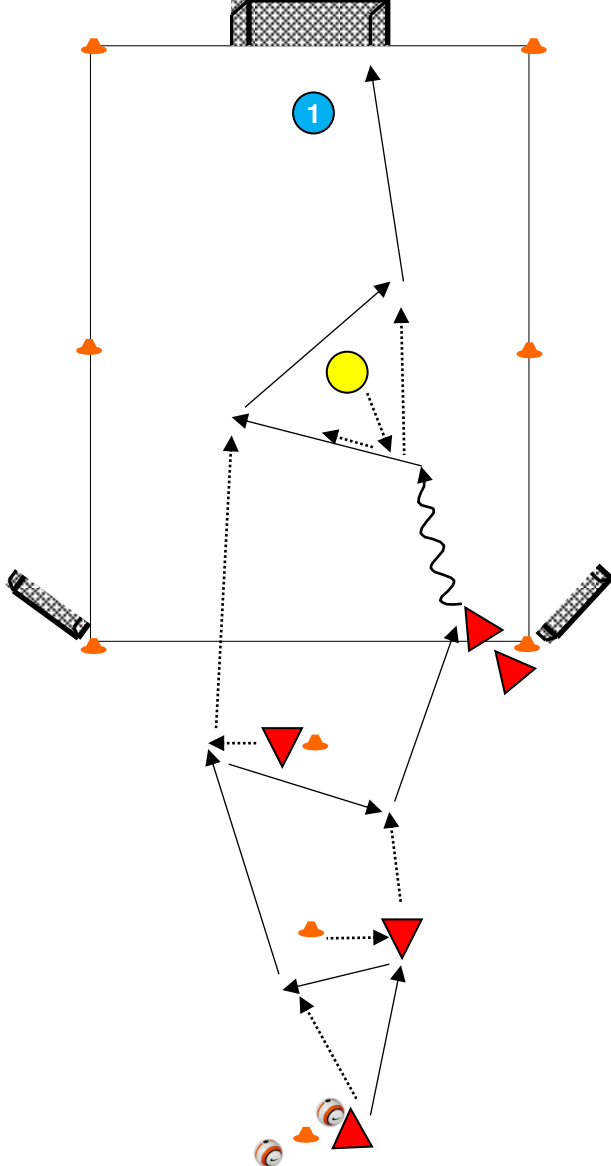
Doelstelling technisch : Het verbeteren van het kaatsen van de bal, het passen over de grond en het afwerken



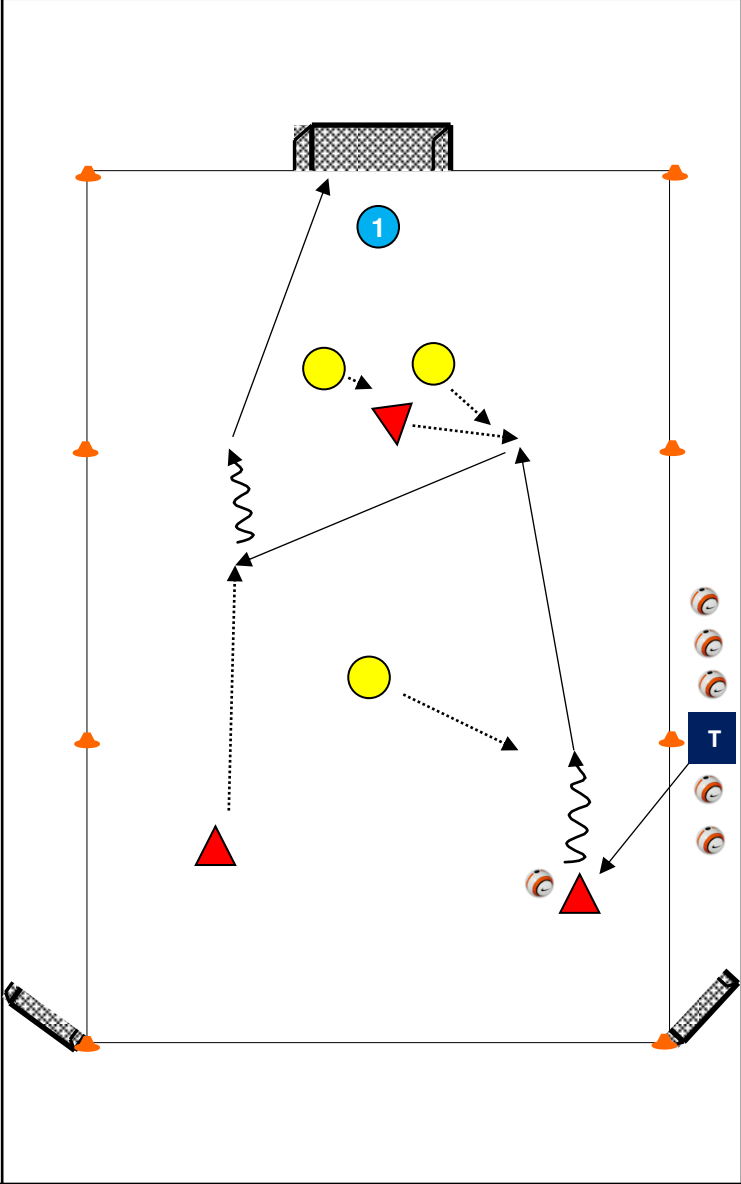
Bewegingsscholing : Snelheid



## Oefening 1

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
1	<p><b>Basisvaardigheden: passen, kaatsen en afwerken</b></p> <p><b>Duur:</b> 16 minuten (4 x 4 minuten)</p> <p><b>Organisatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Aantal organisaties afhankelijk van aantal spelers.</li></ul> <p><b>Afmetingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>15 meter tussen pylonen</li></ul> <p><b>Methodiek: Moeilijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Extra kaats toevoegen</li><li>- Afstanden groter maken</li></ul> <p><b>Methodiek: Makkelijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Afstanden kleiner maken</li></ul> <p>Filmpje: <a href="#">Kaats over de grond</a></p> <p>Filmpje: <a href="#">Kaats vanuit een bal met stuit</a></p> <p>Filmpje: <a href="#">Afronden</a></p>	<p><b>Techniek passen en kaatsen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Bovenlichaam in balans houden, gebruik van de armen.</li><li>Standbeen naast de bal.</li><li>Strak inspelen, in het hart raken</li><li>Geen doorzwaai</li><li>Spanning in de voet</li><li>Bal met de binnenkant raken</li></ul> <p><b>Techniek afronden wreeftrap:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Standbeen op een voetlengte van de bal</li><li>Spanning in de voet</li><li>Bal raken op de wreef → Op de veters</li><li>Been doorzwaaien</li><li>Mikken</li></ul> <p><b>Techniek afronden binnenkant voet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Standbeen op een voetlengte van de bal</li><li>Spanning in de voet</li><li>Been doorzwaaien</li><li>Mikken</li></ul> <p><b>Inzichtelijk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Bal in de ruimte spelen</li><li>Bal in de ruimte meenemen.</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>2 tegen1 + keeper</b></p> <p><b>Duur:</b> 15 minuten</p> <p><b>Organisatie:</b> Breedte van het veld: 15 meter Lengte van het veld: 20 meter</p> <p><b>Formaties:</b></p> <p>▲ 2 ● K:1</p> <p><b>Regels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanvallers scoren bij de keeper</li> <li>- Verdediger scoort in de kleine doeltjes</li> </ul> <p><b>Methodiek: Makkelijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veld /afstanden groter maken</li> </ul> <p><b>Methodiek: Moeilijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veld /afstanden kleiner maken</li> </ul>	<p><b>Techniek passen en kaatsen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bovenlichaam in balans houden, gebruik van de armen.</li> <li>• Standbeen naast de bal.</li> <li>• Strak inspelen, in het hart raken</li> <li>• Geen doorzwaai</li> <li>• Spanning in de voet</li> <li>• Bal met de binnenkant raken</li> </ul> <p><b>Techniek afronden wreeftrap:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbeen op een voetlengte van de bal</li> <li>• Spanning in de voet</li> <li>• Bal raken op de wreef → Op de veters</li> <li>• Been doorzwaaien</li> <li>• Mikken</li> </ul> <p><b>Techniek afronden binnenkant voet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbeen op een voetlengte van de bal</li> <li>• Spanning in de voet</li> <li>• Been doorzwaaien</li> <li>• Mikken</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naar de ruimte bewegen</li> </ul>	

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
4	<p><b>Partijvorm</b> 3 tegen 3 + K</p> <p><b>Duur:</b> 20 minuten (4 x 5 minuten)</p> <p><b>Organisatie:</b> Breedte van het veld: 20 meter Lengte van het veld: 35 meter</p> <p><b>Formaties:</b>   2:1   K:1:1</p> <p><b>Regels:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Spelhervattingen beginnen bij aanvallers</li> </ul> </p> <p><b>Methodiek: Makkelijker maken</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Veld groter maken</li> </ul> </p> <p><b>Methodiek: Moeilijker maken</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Veld kleiner maken</li> <li>Verdedigers coachen</li> </ul> </p>	<p><b>Techniek passen en kaatsen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bovenlichaam in balans houden, gebruik van de armen.</li> <li>Standbeen naast de bal.</li> <li>Strak inspelen, in het hart raken</li> <li>Geen doorzwaai</li> <li>Spanning in de voet</li> <li>Bal met de binnenkant raken</li> </ul> <p><b>Techniek afronden wreeftrap:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Standbeen op een voetlengte van de bal</li> <li>Spanning in de voet</li> <li>Bal raken op de wreef → Op de veters</li> <li>Been doorzwaaien</li> <li>Mikken</li> </ul> <p><b>Techniek afronden binnenkant voet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Standbeen op een voetlengte van de bal</li> <li>Spanning in de voet</li> <li>Been doorzwaaien</li> <li>Mikken</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk aanvallen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Doorlopen na het inspelen</li> <li>Herkennen van ruimtes en hiernaar handelen</li> </ul>	

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
5	<p><b>Partijvorm</b> 4 + K tegen 4 + K</p> <p><b>Duur:</b> 20 minuten (4 x 5 minuten)</p> <p><b>Organisatie:</b> Breedte van het veld: 20 meter Lengte van het veld: 40 meter</p> <p><b>Formaties:</b>   K:2:1:1   K:2:1:1</p> <p><b>Regels:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelhervattingen beginnen bij de keeper</li> </ul> </p> <p><b>Methodiek: Makkelijker maken</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld groter maken</li> </ul> </p> <p><b>Methodiek: Moeilijker maken</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld kleiner maken</li> <li>• Verdedigers coachen</li> </ul> </p>	<p><b>Techniek passen en kaatsen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bovenlichaam in balans houden, gebruik van de armen.</li> <li>• Standbeen naast de bal.</li> <li>• Strak inspelen, in het hart raken</li> <li>• Geen doorzwaai</li> <li>• Spanning in de voet</li> <li>• Bal met de binnenkant raken</li> </ul> <p><b>Techniek afronden wreeftrap:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbeen op een voetlengte van de bal</li> <li>• Spanning in de voet</li> <li>• Bal raken op de wreef → Op de veters</li> <li>• Been doorzwaaien</li> <li>• Mikken</li> </ul> <p><b>Techniek afronden binnenkant voet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbeen op een voetlengte van de bal</li> <li>• Spanning in de voet</li> <li>• Been doorzwaaien</li> <li>• Mikken</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk aanvallen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doorlopen na het inspelen</li> <li>• Herkennen van ruimtes en hiernaar handelen</li> </ul>	