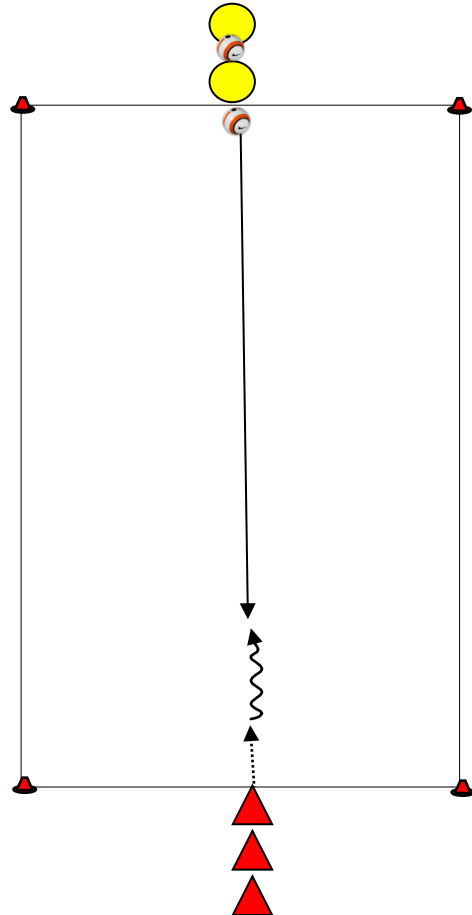
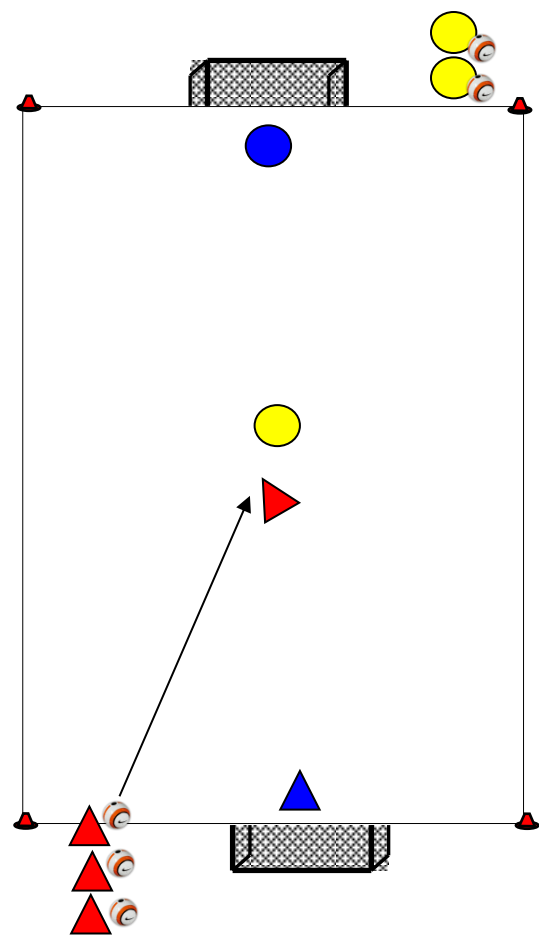


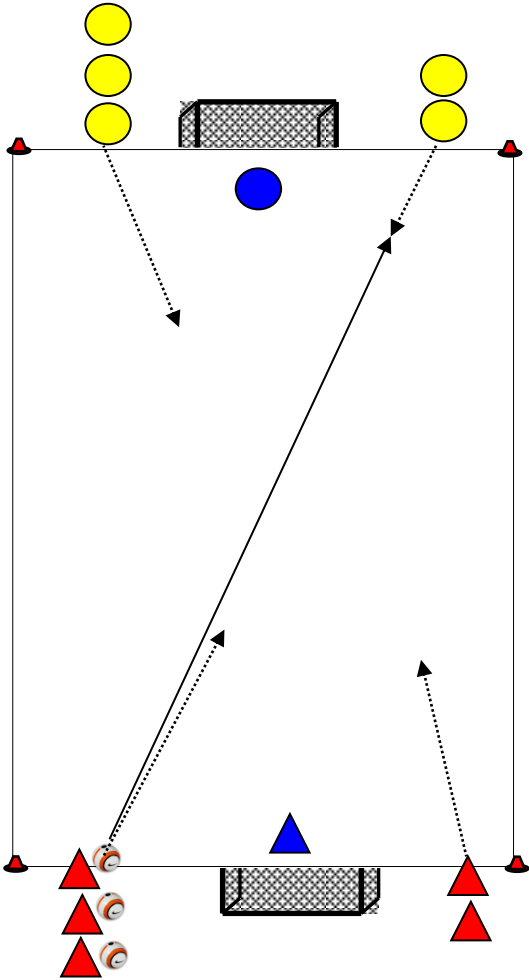
<b>Training</b>	: 4
<b>Teamfunctie</b>	: Aanvallen
<b>Doelstelling technisch</b>	: 1 tegen 1 actie frontaal en passeerbewegingen
<b>Doelstelling inzichtelijk</b>	: Fase 1, 2 en 3
<b>Bewegingsscholing</b>	: Wendbaarheid

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
1	<p><b>1 tegen 1 actie frontaal</b> 1 tegen 1</p> <p><b>Duur:</b> 15 minuten. (3 x 4 minuten)</p> <p><b>Organisatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 organisaties.</li> <li>• Werk met oneven aantallen zodat iedereen steeds tegen iemand ander speelt.</li> </ul> <p><b>Afmetingen:</b> Breedte van het veld 10 meter Lengte van het veld 15 meter</p> <p><b>Regels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Winnaars van elke veld schuiven door naar links en verliezer naar rechts.</li> <li>• 2 punten voor het scoren + passeerbeweging. Punten optellen!</li> <li>• Gewonnen op winnaarsveld, heb je een leven verdiend.</li> </ul> <p><b>Methodische stappen:</b></p> <p>Stap 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speler A en B beginnen in het midden recht tegenover elkaar.</li> </ul> <p>Stap 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speler A en B beginnen in de hoek recht tegenover elkaar.</li> </ul> <p>Stap 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speler A en B beginnen naast elkaar</li> </ul>	<p><b>Externe focus van aandacht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passerbeweging moet op tijd ingezet worden, weten waar je heen wilt in je actie.</li> </ul> <p><b>Techniek passeerbeweging:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lichaam indraaien.</li> <li>• Schouders meedraaien in de beweging.</li> <li>• Juiste moment inzetten van de beweging.</li> <li>• Elke stap de bal raken.</li> <li>• Lichaam groot maken na het passeren van de pylon.</li> <li>• Snelheid maken na het passeren.</li> <li>• Op snelheid uitvoeren.</li> <li>• Juiste been dribbelen voor het uitvoeren van de passeerbeweging.</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kijken waar de ruimte ligt .</li> <li>• Herkennen van moment van actie maken/passeerbeweging inzetten.</li> </ul> <p><b>Passeerbewegingen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kap achter standbeen L/R</li> <li>• Step-over binnenkant L/R</li> <li>• Step-over buitenkant L/R</li> <li>• Side Step L/R</li> <li>• Double Side Step L/R</li> <li>• Enkele schaar L / R</li> <li>• Dubbele schaar L / R</li> </ul>	



#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
2	<p><b>Bewegingsscholing</b> Wendbaarheid</p> <p><b>Duur:</b> 5 minuten</p> <p><b>Organisatie:</b> 2 keer uitzetten. Afstand tussen de pionnen in de breedte: 1,5 meter</p> <p><b>Uitleg:</b> Elke variatie wordt 2 keer op een zo hoog mogelijk tempo uitgevoerd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorwaarts door een in slalom opgestelde rij pionnen</li> <li>• Zijwaarts</li> <li>• Naar links zijwaarts, naar rechts voorwaarts</li> <li>• Naar links voorwaarts, naar rechts zijwaarts</li> </ul>	<p><b>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>Specifiek:</b> Wendbaarheid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sturen bij het leunen, <u>HANGEN VOOR DE BOCHT</u></li> <li>• Laag zitten in zijwaarts pas, <u>POEPEN</u></li> </ul> <p><b><u>Optimale uitvoering van de oefening eisen</u></b></p>	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
3	<p><b>1 tegen 1</b></p> <p><b>Duur:</b> 20 minuten (4x 5 minuten)</p> <p><b>Uitleg:</b> Rood passt de bal naar de rode speler in het midden. Deze scoort aan de overzijde. Na een doelpunt of uitbal ontvangt de gele middenvelder de bal. De rode passer wordt verdediger. Spelers komen de deze volgorde in diverse rollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passer (naar de speler in het midden)</li> <li>- Verdediger (druk zetten op ontvanger)</li> <li>- Aanvaller (ontvangt bal van passer)</li> </ul> <p><b>Afmetingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lengte van het veld: 30 meter</li> <li>• Breedte van het veld: 20 meter</li> </ul> <p><b>Methodiek: Makkelijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld groter maken</li> </ul> <p><b>Methodiek: Moeilijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld kleiner maken</li> <li>• Verdedigers beïnvloeden</li> </ul>	<p><b>Techniek passeerbeweging:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Op snelheid uitvoeren.</li> <li>• Juiste been dribbelen voor het uitvoeren van de passeerbeweging</li> <li>• Juiste moment inzetten van de beweging.</li> <li>• Elke stap de bal raken.</li> <li>• Lichaam indraaien.</li> <li>• Schouders meedraaien in de beweging.</li> <li>• Snelheid maken na het passeren.</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kijken waar de ruimte ligt .</li> <li>• Herkennen van moment van actie maken/passeerbeweging inzetten.</li> <li>• Uit het duel blijven</li> </ul> <p><b>Aandachtspunten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdediger maximaal druk laten zetten.</li> <li>• Snel handelen en beslissen</li> <li>• Explosieve acties maken</li> <li>• Over de bal heen kijken</li> </ul>	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
4	<p><b>Partijvorm</b> 2+ keeper tegen 2 + keeper</p> <p><b>Duur:</b> 20 minuten (2 x 10 minuten)</p> <p><b>Organisatie:</b> Breedte van het veld: 20 meter Lengte van het veld: 30 meter</p> <p><b>Regels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2:2 volgen normale regels, tijdslimiet 15 seconden. Doelpunt of bal uit betekent beurt voorbij.</li> <li>• Bij 1 groepje liggen de ballen. De eerste speler van dat groepje speelt de bal middels een vallende bal diagonaal naar de eerste speler in de hoek. Deze neemt de bal mee, en vormt een koppel met de eerste speler in het groepje rechts van hem. De speler die de vallende bal heeft gespeeld speelt samen met de eerste speler van het groepje rechts van hem.</li> <li>• Na 10 minuten wisselen rood en geel van rol.</li> </ul> <p><b>Methodiek: Makkelijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld groter maken</li> </ul> <p><b>Methodiek: Moeilijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld kleiner maken</li> <li>• Verdedigers beïnvloeden</li> </ul>	<p><b>Externe focus van aandacht</b> 2 tegen 1 creëren d.m.v. passeerbeweging of loopactie zonder bal en pass.</p> <p><b>Techniek passeerbeweging:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juiste moment inzetten van de beweging.</li> <li>• Elke stap de bal raken.</li> <li>• Snelheid maken na het passeren.</li> <li>• Juiste been dribbelen voor het uitvoeren van de passeerbeweging.</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kijken waar de ruimte ligt .</li> <li>• Herkennen van moment van actie maken/passeerbeweging inzetten of passen.</li> <li>• Uit het duel blijven</li> </ul>	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
5	<p><b>Partijvorm</b> 4 + keeper tegen 4 + keeper</p> <p><b>Duur:</b> 20 minuten (4 x 5 minuten)</p> <p><b>Organisatie:</b> Breedte van het veld: 18 meter Lengte van het veld: 45 meter</p> <p><b>Formaties:</b></p> <p>▲ K:2:2</p> <p>● K:2:2</p> <p><b>Regels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bij spelhervattingen start een van de keepers met de bal.</li> <li>- Uitbal indribbelen of inpassen</li> </ul> <p><b>Methodiek: Makkelijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Speelveld groter maken</li> </ul> <p><b>Methodiek: Moeilijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Speelveld kleiner maken</li> </ul>	<p><b>Techniek passeerbeweging:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Op snelheid uitvoeren.</li> <li>• Juiste been dribbelen voor het uitvoeren van de passeerbeweging</li> <li>• Juiste moment inzetten van de beweging.</li> <li>• Elke stap de bal raken.</li> <li>• Lichaam indraaien.</li> <li>• Schouders meedraaien in de beweging.</li> <li>• Snelheid maken na het passeren.</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kijken waar de ruimte ligt .</li> <li>• Herkennen van moment van actie maken/passeerbeweging inzetten.</li> <li>• Uit het duel blijven</li> </ul> <p><b>Aandachtspunten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdediger maximaal druk laten zetten.</li> <li>• Snel handelen en beslissen</li> <li>• Explosieve acties maken</li> <li>• Over de bal heen kijken</li> </ul>	