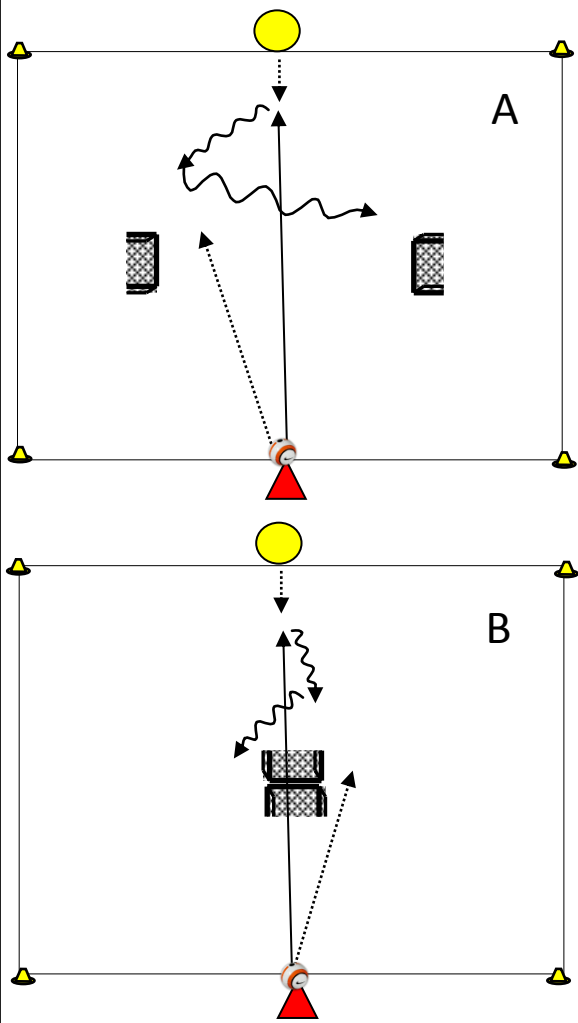
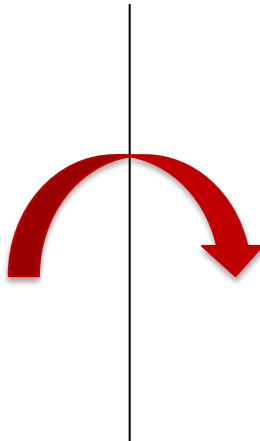
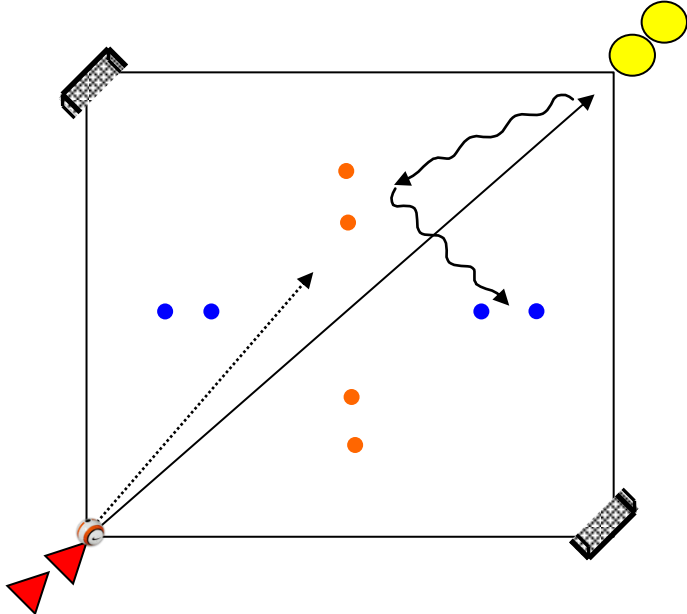
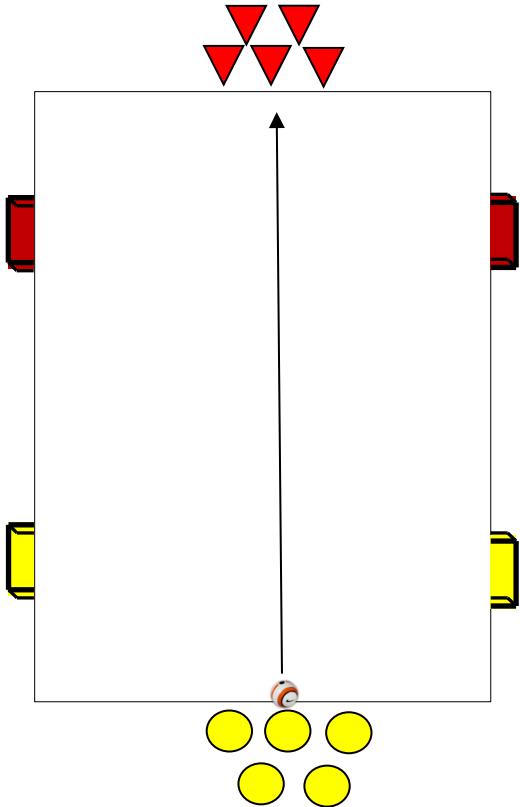


<b>Training</b>	: 7
<b>Teamfunctie</b>	: Aanvallen
<b>Doelstelling technisch</b>	: Kappen, draaien en meenemen van de bal in combinatie met richtingsveranderingen
<b>Doelstelling inzichtelijk</b>	: Fase 3 en 4
<b>Bewegingsscholing</b>	: Voetenwerk

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
1	<p><b>Kappen en draaien onder weerstand</b> 1 tegen 1</p> <p><b>Duur oefening A:</b> 10 minuten <b>Duur oefening B:</b> 10 minuten</p> <p><b>Organisatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aantal organisaties afhankelijk van aantal spelers.</li> <li>5-tal per organisatie</li> </ul> <p><b>Afmetingen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Breedte van het veld : 20 -25 meter</li> <li>Lengte van het veld: 10 -15 meter</li> </ul> <p><b>Regels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Speler A speelt speler B in.</li> <li>Speler B neemt de bal mee en dribbelt het vel in. Speler B probeert te scoren in een van de twee kleine doeltjes. Veroverd speler A de bal dan mag speler A proberen te scoren.</li> </ul> <p><b>Methodiek: Makkelijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Veld breder maken</li> </ul> <p><b>Methodiek: Moeilijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Veld smaller maken</li> <li>Op tijd uitvoeren</li> </ul> <p><b>Opmerkingen oefening B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>scoren aan de overzijde.</li> <li>Eerste pass is door de lucht</li> </ul>	<p><b>Aandachtspunten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tegenstander op het verkeerde been zetten</li> <li>Explosieve acties maken</li> <li>Veel contact houden met de bal zodat je controle hebt over de bal.</li> <li>Uit de duels blijven</li> <li>Lichaam tussen bal en tegenstander houden (tegenstander van de bal afhouden)</li> <li>Bal laten rollen – Hoog ritme</li> <li>Snelheid maken na het draaien</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 inzetten.</li> </ul>	 <p>The diagrams illustrate the training exercise. Diagram A shows a player (red triangle) kicking a ball (yellow circle) into a goal (black rectangle) from a distance. Diagram B shows a player (red triangle) kicking a ball (yellow circle) into a goal (black rectangle) from a distance, with the ball hitting the goalpost.</p>

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
2	<p><b>Bewegingsscholing</b> Voetenwerk</p> <p><b>Duur:</b> 5 minuten</p> <p><b>Organisatie:</b> Op lijn</p> <p>De speler stapt met beide voeten op de lijn</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Start achter de lijn, voorwaarts op de lijn stappen</li> <li>2. Start aan de zijkant van de lijn, met 2 voeten over de lijn stappen</li> <li>3. Start aan de zijkant van de lijn, met 2 voeten gekruist over de lijn stappen</li> <li>4. Start aan de zijkant van de lijn, met 1 voet over de lijn tikken</li> </ol> <p>Herhaling: 2x10" R:10"</p>	<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 zijn 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>Kappen en draaien onder weerstand</b> 1 tegen 1</p> <p><b>Duur:</b> 15 minuten</p> <p><b>Afmetingen:</b> Breedte veld: 10 meter Lengte veld: 8 meter Afmetingen poortje: 0,5 meter <i>Aanpassen naar niveau</i></p> <p><b>Methodiek:</b> Speler A passt naar speler B die naar de bal toe komt. Speler B probeert een van de poortjes te bereiken. Als de speler door een poortje (minimaal) dribbelt kan hij scoren. Speler A die verdediger wordt mag als hij de bal afpakt wel direct scoren.</p> <p><b>Organisatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximaal 6 spelers per organisatie</li> <li>• Aanvallers worden na elke actie verdediger. Verdedigers worden aanvallers.</li> </ul> <p><b>Regels en punten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 punt: 1 poortje en scoren</li> <li>- 2 punten: 2 verschillende poortjes en scoren</li> <li>- 3 punten: 3 verschillende poortjes en scoren</li> <li>- <u>5 punten</u>: 4 verschillende poortjes en scoren</li> <li>- Als verdediger de bal afpakt en scoort, krijgt hij twee punten.</li> </ul>	<p><b>Aandachtspunten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tegenstander op het verkeerde been zetten</li> <li>• Explosieve acties maken</li> <li>• Veel contact houden met de bal zodat je controle hebt over de bal.</li> <li>• Uit de duels blijven</li> <li>• Lichaam tussen bal en tegenstander houden (tegenstander van de bal afhouden)</li> <li>• Bal laten rollen – Hoog ritme</li> <li>• Snelheid maken na het draaien</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 inzetten.</li> </ul>	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
4	<p><b>Systemvorm 3 tegen 3</b></p> <p><b>Duur:</b> 20 minuten (4 x 5 minuten)</p> <p><b>Organisatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aantal organisaties afhankelijk van aantal spelers.</li> <li>• Maximaal 10 spelers per organisatie (2x 5 spelers zodat er steeds in een nieuwe samenstelling wordt gespeeld)</li> <li>• Geel passt de bal naar rood. Beide teams komen met 3 spelers het veld in.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>Afmetingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Breedte van het veld: 25 meter</li> <li>• Lengte van het veld: 15 meter</li> </ul> <p><b>Regels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scoren in de twee doeltjes aan de overkant. (Geel scoort in de rode doeltjes en rood in de gele doeltjes)</li> <li>• Bij een uitbal of een doelpunt start van beide kanten een nieuwe drietal</li> </ul>	<p><b>Aandachtspunten</b> Door van richting te veranderen een 2 tegen 1 situatie zoeken en creëren.</p> <p><b>Kijken</b> Continu de situatie om je heen scannen</p> <p><b>Kappen en Draaien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorgen voor een verrassing</li> <li>• Snelheid maken na het draaien</li> <li>• Controle houden na het draaien</li> <li>• Tegenstander van de bal afhouden</li> </ul> <p><b>Moment van passen/dribbelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wanneer pass/dribbel je?</li> <li>• Waarom pass/dribbel je?</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>	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
5	<p><b>Partijvorm</b> 5 + keeper tegen 5 + 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:2:1:2</p> <p>● K:2:1:2</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>Aandachtspunten</b> Door van richting te veranderen een 2 tegen 1 situatie zoeken en creëren.</p> <p><b>Kijken</b> Continu de situatie om je heen scannen</p> <p><b>Kappen en Draaien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorgen voor een verrassing</li> <li>• Snelheid maken na het draaien</li> <li>• Controle houden na het draaien</li> <li>• Tegenstander van de bal afhouden</li> </ul> <p><b>Moment van passen/dribbelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wanneer pass/dribbel je?</li> <li>• Waarom pass/dribbel je?</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>	