



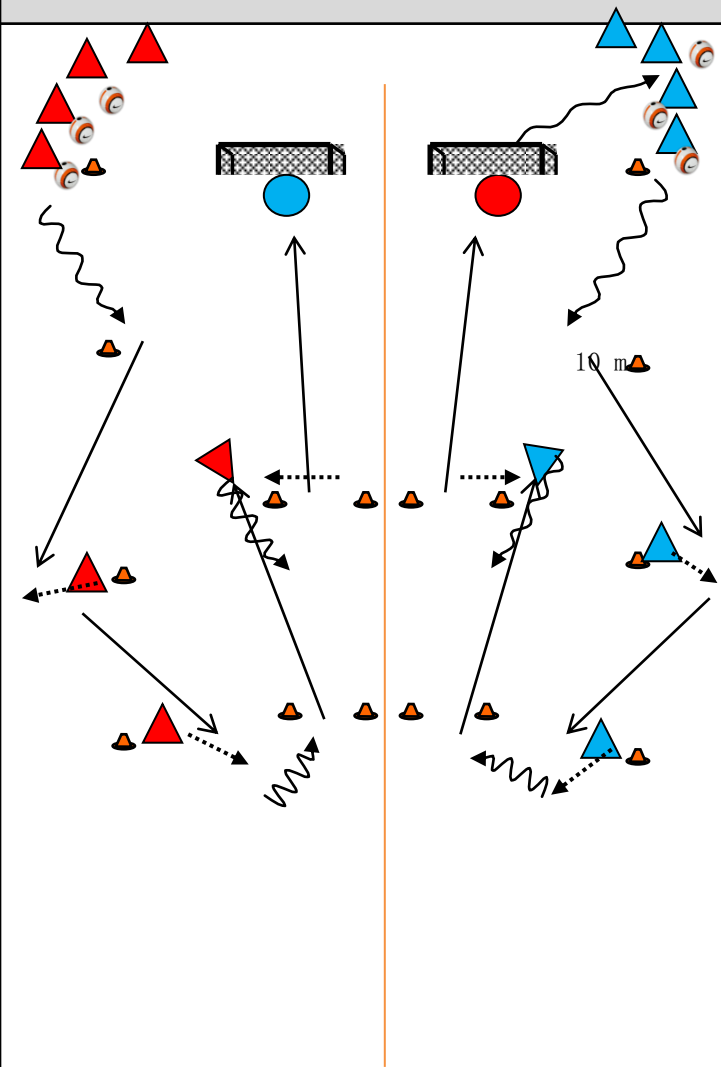
Aantal spelers : 16 + 2 keepers
Teamfunctie : Aanvallen fase 1 & 2
Datum : 2-2-2014
Doelstelling : Technisch : het verbeteren van het passen binnenkant voet over de grond R & L
: Tactisch : Positie kiezen in de 2 tegen 1 situaties

Oefening 1

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
1	Basisvaardigheid Duur: 15 minuten (2 x 7,5 minuten) Organisatie: Linksom en rechtsom uitgezet. 2 ballen per situatie. Aantal spelers bepaalt aantal schuine passes. Afstanden: schuin 10 meter, recht 15 meter. Na 7,5 minuut wisselen van kant. Eindig met wedstrijdje: Welke groep heeft het snelst 8 doelpunten na laatste pass ? Welke groep maakt de meeste doelpunten in 3 minuten ?	Techniek basisvaardigheid passen: •Beide benen gebruiken •Strak inspelen zonder stuit •Raak de bal in het hart van de bal •Tenen passbeen wijzen naar buiten, juiste voetspanning •Standbeen naast de bal •Armen mee bewegen om meer snelheid te geven aan de bal Tips: • Optimale technische uitvoering eisen (Juiste deel van de voet en de juiste beweging). •Coach positief op wat goed gaat en stimuleer de speler om steeds een stapje sneller te gaan als het goed gaat.	

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
2	Bewegingsscholing Wendbaarheid Duur: 5 minuten Organisatie: Afstand tussen de pionnen in de breedte: 1,5 meter De speler beweegt: - Voorwaarts door een in slalom opgestelde rij pionnen - Een zijde zijwaarts-voorwaarts, gevolgd door een zijde rennend. Voert bovenstaande oefeningen in het hoogste tempo uit en in 2 herhalingen.	Houding: - Correcties geven op lichaamshouding en bewegingsrichting van armen en benen. - Beweeg op de voorvoeten, geen haklanding. - Het neerkomen is het moment van omhoog komen. - Houd het hoofd en de romp stil. - Korte pasjes. Uitvoering: - Snelheid van verplaatsen zodanig kiezen dat de technische uitvoering van de oefeningen optimaal is.	

Oefening 3

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
3	Basisvaardigheid Duur: 15 minuten (2 x 7,5 minuten) Organisatie: Linksom en rechtsom uitgezet. 3 ballen per situatie, startmoment nr. 2 is als 2^e speler aan bal komt. Na 7,5 minuut wisselen van kant. Eindig met wedstrijdje: Welke groep heeft het snelst 8 doelpunten op het doel met DM na laatste pass ? Welke groep maakt de meeste doelpunten in 3 minuten ?	Techniek basisvaardigheid dribbelen en passen: Dribbel: •Beide benen gebruiken •Bal kort bij je houden •Elke stap bal aanraken •Tijdens beweging iets door de knieën voor stabiliteit •Gebruik armen voor balans •Bij pilon schijnactie Pass: •Strak inspelen zonder stuit •Raak de bal in het hart van de bal •Tenen schietbeen wijzen naar buiten, juiste voetspanning •Standbeen naast de bal •Armen mee bewegen om meer snelheid te geven aan de bal Tips: • Optimale technische uitvoering eisen (Juiste deel van de voet en de juiste beweging). •Coach positief op wat goed gaat en stimuleer de speler om steeds een stapje sneller te gaan als het goed gaat.	



	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
4	Positiespel 4:2 Duur: 15 minuten 3 x 5 minuten Na 2 minuten wisselen de verdedigers, na 5 minuut wordt er gewisseld van veld (keepers blijven staan). Organisatie: Breedte van het veld : 10 meter Lengte van het veld: 15 meter 3 organisaties uitzetten, waarvan 2 met keeper op 5 meter doel en 1 met 2 kleine doeltjes op beide korte zijdes. Coaching: ▲ ▲ proberen de bal door dribbel en samenspel zo veel mogelijk van korte zijde naar korte zijde te spelen. ● proberen in balbezit te komen en te scoren op het doel. Bij uitballen starten bij de DM. Methodiek: Makkelijker maken -Veld breder maken Methodiek: Moeilijker maken -Veld kleiner maken -Een extra verdediger toevoegen - Verdediger coachen	Techniek aanvallen: Zie oefening 1 Accent op richting en snelheid pass binnenkant voet. Tactiek aanvallen: • Keuze maken tussen zelf dribbelen of passen • Kijkgedrag • Positie kiezen	

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
5	Systeemoefening K + 4 : 3  (Laatste 8 minuten 1:2:1, dus speler erbij = partijspel K+4 : 4) Duur: 25 minuten (2 x 8 minuten) Organisatie: 2 x uitzetten. Breedte van het veld : 30 meter Lengte van het veld: 40 meter Formatie: bewaken !!!  K:2:2  2:1 Coachploeg:  Regels: • Aanvallers kunnen scoren op de 2 kleine doeltjes • Verdedigers kunnen scoren op doel bij de keeper. • Bij een uitbal, hoekschop, achterbal of doelpunt start het spel weer bij de doelman van de aanvallers. Methodiek: Makkelijker maken -Veld groter maken -Doeltjes verder uit elkaar Methodiek: Moeilijker maken - Veld kleiner maken - Doeltjes dichterbij elkaar - Verdedigers coachen - Speler bij de tegenpartij toevoegen	Techniek aanvallen: Zie oefening 1 Tactiek aanvallen: niet teveel benadrukken ! • De LVV of RVV neemt initiatief met doorschuiven. • De overige verdedigers kiezen positie • Schuine lijn houden t.o.v. elkaar • DM moet veel meevoetballen in opbouw.	