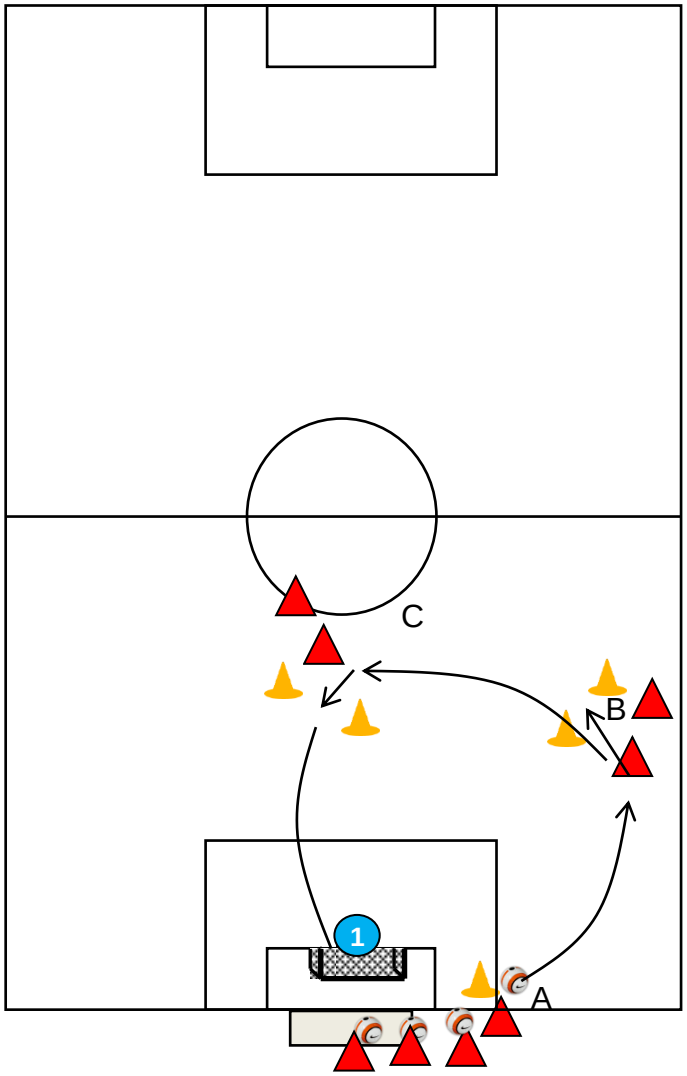
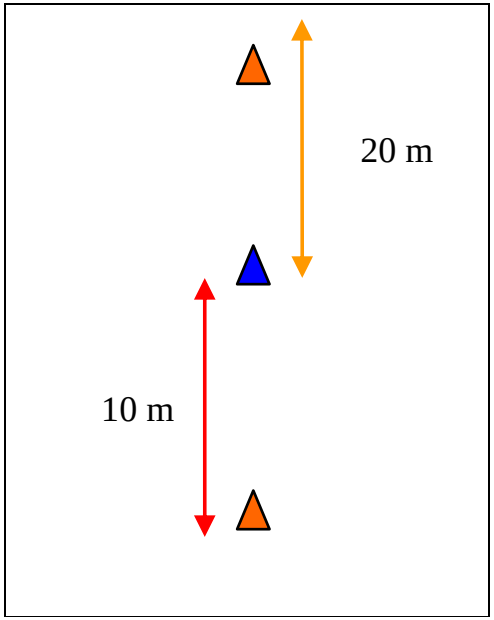
Aantal spelers : 19 + 2 keeper **Datum** : 23-03-2014
Teamfunctie : Aanvallen fase 3 & 4
Doelstelling : Technisch : Passing door de lucht, wreeftrap L + R
: Tactisch : Het verbeteren van het uitspelen van een 2v1, 3v2 situatie

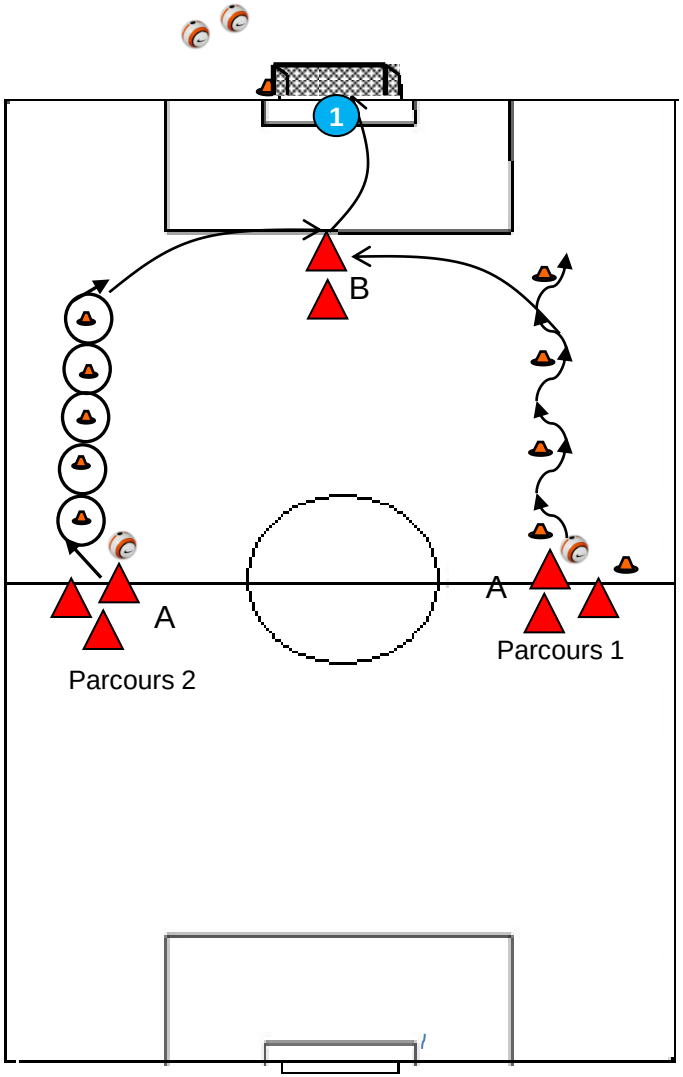
Oefening 1

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
1	**Basisvaardigheid:** Passing door de lucht, wreeftrap **Duur:** 10 minuten **Organisatie:** • 2 x uitzetten. • Afstand 20 meter. • Mocht het goed gaan dan vergroten. • 5 minuten linksom en 5 minuten rechtsom **Uitleg van de oefening:** Speler A speelt de bal doormiddel van een wreeftrap door de lucht naar speler B. Speler B neemt de bal mee door het poortje en speelt doormiddel van een wreeftrap door de lucht naar C, Speler C neemt de bal mee door het poortje en rond af op doel met een wreef trap. Spelers lopen achter de bal aan.	**Techniek :** • Bovenlichaam in balans houden, zwaai je armen mee. • Bovenlichaam iets achterover zodat de bal omhoog gaat. • Standbeen naast de bal. • De bal aan de onderkant raken zodat hij omhoog gaat. • Bal met de wreef (veters) raken. • Doorzwaaien van het been na de wreeftrap richting de juiste speler.	

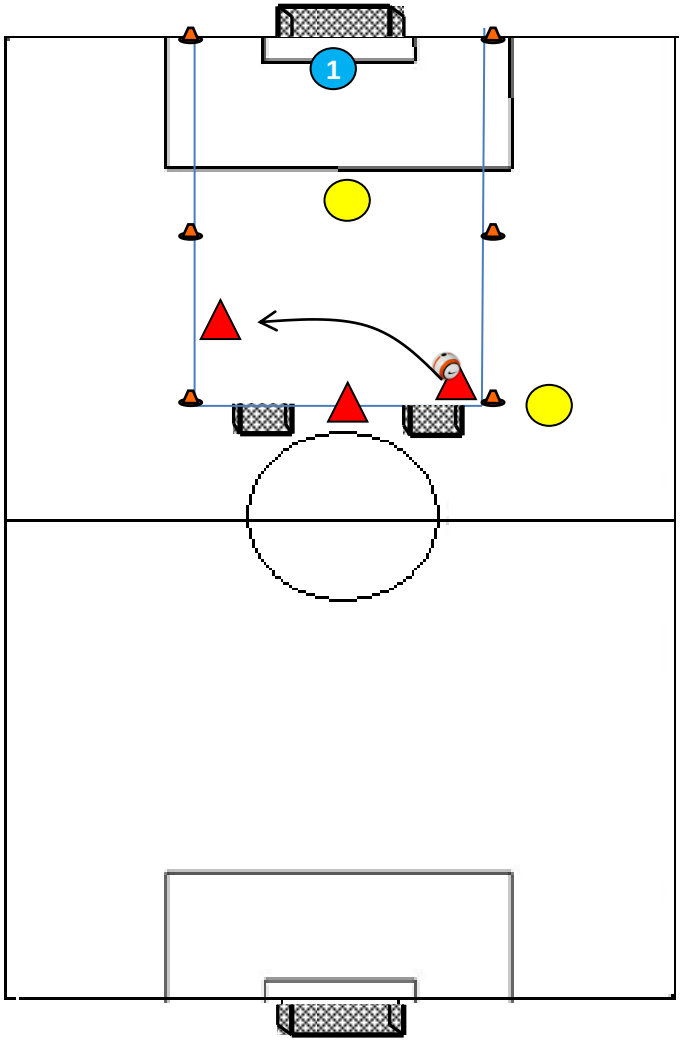
Oefening 2

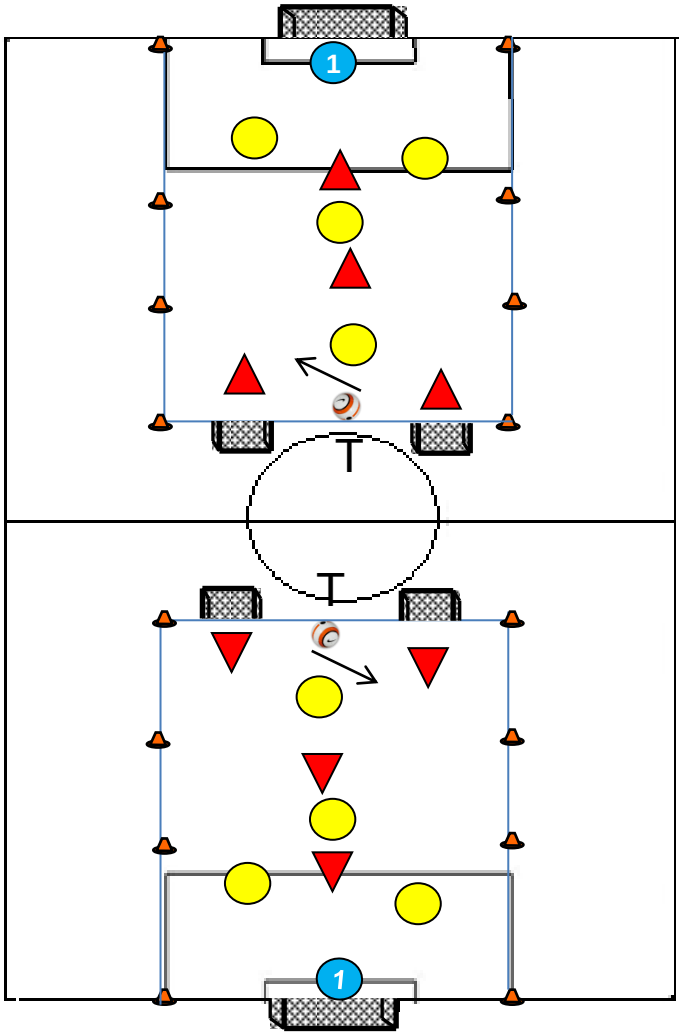
	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
2	**Bewegingsscholing** Snelheid **Duur:** 5 minuten **Organisatie:** • Deel de spelers in 2-tallen van gelijke snelheid. • Spelers dienen voldoende ruimte tussen elkaar te houden. **Uitleg van de oefening:** Speler 1 tikt speler 2 in de 1ste 10m aan en mag in de laatste 10m terug getikt worden.	**Techniek:** • Correcties geven op lichaamshouding en bewegings-richting 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! • Niet in elkaar zakken, geen ronde rug. • Het lichaamszwaartepunt moet laag zijn, tijdens wenden/keren. <u>Optimale uitvoering van de oefening eisen</u>	

Oefening 3

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekeningen
3	**Basisvaardigheid:** Passing door de lucht, wreeftrap in stroomvorm **Duur:** 15 minuten **Organisatie:** • 2 keer uitzetten • Wreeftrap over 20 meter **Uitleg van de oefening:** Speler A begint met het uitvoeren van de techniekparcours 1 Op het einde van het parcours geeft de spelers een wreeftrap door de lucht vanuit een rollende bal. Speler B ontvangt de bal van speler A en rond af op doel A loopt achter de bal aan. Als de speler bij parcours 1 is geweest gaat hij naar parcours 2. Hierbij verschillende techniekbewegingen die de spelers kunnen uitvoeren tijdens het Parcours 1: **A.** Dribbelen binnenkant en buitenkant voet met 1 been. **B**. Dribbelen binnenkant voet, 2 benen **C.** Dribbelen buitenkant voet, 1 been Parcours 2 : (8-tjes maken) Dribbelen, kappen binnenkant voet, buitenkant voet. 1x linksom en 1x rechtsom. Leg de bal na slalom goed weg voor de wreeftrap. Na 2 minuten wisselen van beweging. **De wreeftrap blijft centraal staan!!**	**Techniek :** • Bovenlichaam in balans houden, zwaai je armen mee. • Bovenlichaam iets achterover zodat de bal omhoog gaat. • Standbeen naast de bal. • De bal aan de onderkant raken zodat hij omhoog gaat. • Bal met de wreef (veters) raken. • Doorzwaaien van het been na de wreeftrap richting de juiste speler. **Eis een optimale uitvoering!**	

Oefening 4

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
4	**Systeemoefening** 3 tegen 1 + K **Duur:** 20 minuten 2 x 10 minuten **Organisatie:** • Breedte van het veld : 25 meter • Lengte van het veld: 40 meter • Aanvallers en verdedigers na 10 minuten wisselen. • 2 keer uitzetten **Coachploeg:** **Regels:** Start is vanuit een wreeftrap, vanuit een rollende bal die wordt geopend naar de andere kant van het veld, op het moment dat de bal wordt getrapt mag de verdediger starten met verdedigen. Na de pass komt de 2e verdediger er vanuit hoek waar de pass wordt gegeven er bij. Bij doelpunten en uitballen start het spel opnieuw met een wreeftrap. **Methodiek: Makkelijker maken** - Veld groter maken - Aanvaller toevoegen / verdediger weg halen - Passing over de grond **Methodiek: Moeilijker maken** - Veld kleiner maken - Een extra verdediger toevoegen - Verdedigers coachen	**Techniek:** • Bovenlichaam in balans houden, zwaai je armen mee. • Bovenlichaam iets achterover zodat de bal omhoog gaat. • Standbeen voor 1/3 naast de bal. • De bal aan de onderkant raken zodat hij omhoog gaat. • Bal met de wreef (veters) raken. • Doorzwaaien van het been na de wreeftrap richting de juiste speler. **Tactiek:** • Kijkgedrag. • Open staan naar de richting waar je heen wilt. • Schuine lijn houden • Ruimte herkennen met en zonder bal. • Keuze maken tussen pass, dribbel of actie.	

Oefening 5

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
5	**Systeemoefening** 4 tegen 4 + K **Duur:** 20 minuten 2 x 10 minuten Aanvallers en verdedigers na 10 minuten wisselen **Organisatie:** Breedte van het veld :strafschopgebied Lengte van het veld: 40 meter **Formatie:** ▲ 2:1:1 ● K:2:1:1 **Coachploeg:** ▲ **Regels:** Eerst paar keer start de bal bij de trainer als de bal uit het spel gaat. Later wordt er gespeeld volgens de regels. **Methodiek: Makkelijker maken** -Veld groter maken - Aanvaller toevoegen / verdediger weg halen **Methodiek: Moeilijker maken** -Veld kleiner maken - Verdediger toevoegen	**Techniek:** • Zie oefening 1,3 en 4.. **Tactiek:** • Kijkgedrag. • Open staan naar de richting waar je heen wilt. • Schuine lijn houden • Ruimte herkennen met en zonder bal. • Keuze maken tussen pass, dribbel of actie. **Algemeen:** Dubbeluitzetten van de organisatie. Maar bij elke Voetbalschool kan dat anders zijn qua aantallen.