

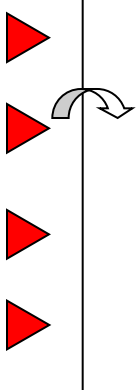


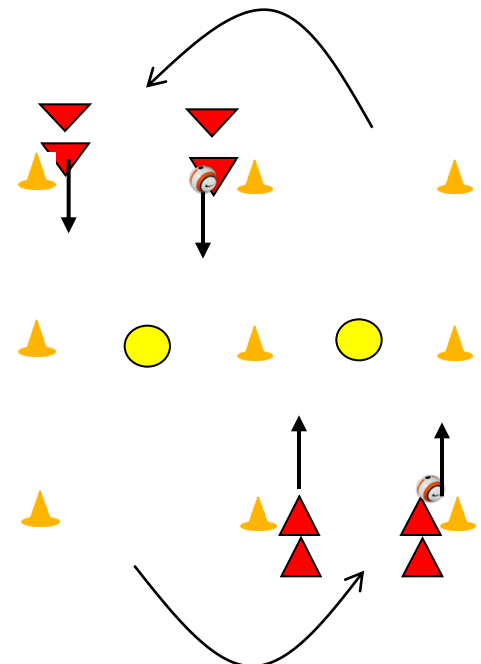
Aantal spelers : 11 + 1 keepers  
Teamfunctie : Aanvallen Fase 3 & 4  
Doelstelling : Technisch : het verbeteren van het dribbelen L + R.  
: Tactisch : het verbeteren van de samenwerking tussen LVV, LM en LSP en RVV, RM en RSP in het creëren van kansen

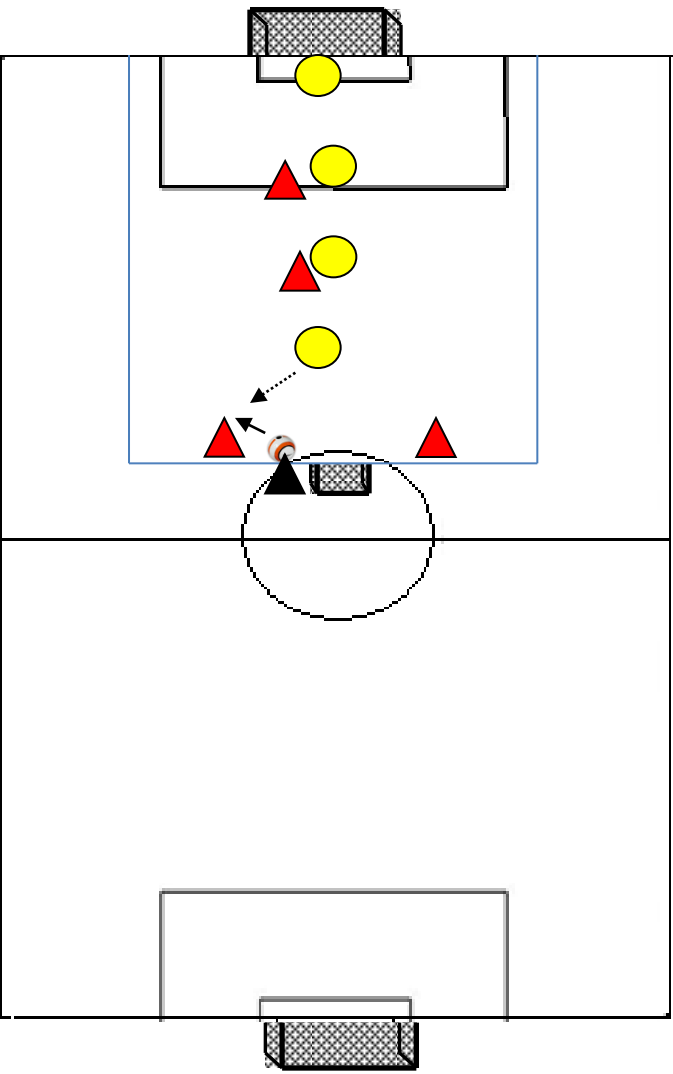
Datum : 29-09-2013

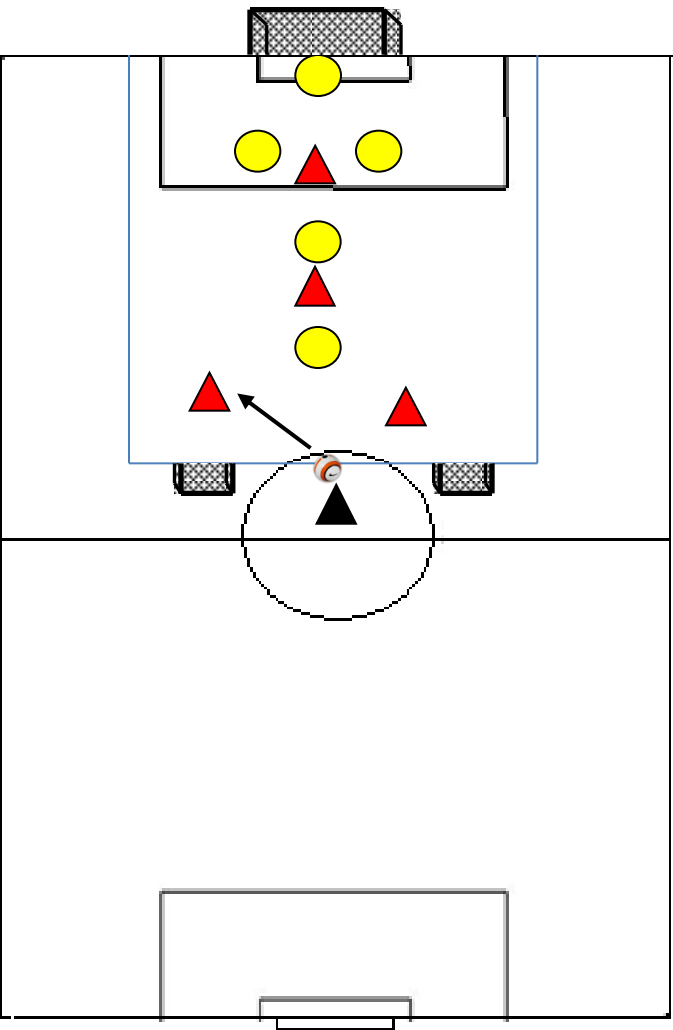
## Oefening 1

|   | Trainingsinhoud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Coachaanwijzingen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Tekening |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 | <p><b>Basistechniek</b></p> <p>Duur: 15 minuten</p> <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 organisaties</li><li>• Techniek in een stroomvorm</li></ul> <p>Bij A zig zag</p> <p>Bij pion diverse schijnbewegingen maken met beide benen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kappen (L+R)</li><li>• Achter standbeen terughalen</li><li>• Schaar (L+R)</li><li>• Overstap (L+R)</li></ul> <p>Bij B dribbelen door poortjes</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rechterbeen</li><li>• Linkerbeen</li><li>• Linker en rechterbeen</li></ul> <p>Ga niet te snel achter elkaar, wacht tot de volgende speler bij de 3e pion is.</p> | <p><b>Techniek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 benen gebruiken.</li><li>• Bal kort bij je houden.</li><li>• Dribbel: elke stap de bal aanraken.</li><li>• Schuin over de bal kijken.</li><li>• Bovenlichaam in balans houden</li><li>• Armen sterk, buikspieren aangespannen</li><li>• Zak iets door je knieën.</li><li>• Knie boven de bal tijdens de dribbel.</li><li>• Schijnbeweging op tijd in zetten niet te vroeg en niet te laat</li><li>• Versnellen nadat je de beweging hebt ingezet</li></ul> |          |

|   | Trainingsinhoud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Coachaanwijzingen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Tekening                                                                            |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | <p>Bewegingsscholing</p> <p>Voetenwerk<br/>Duur: 5 minuten</p> <p>Organisatie:</p> <p>De speler stapt op lijn, met beide voeten</p> <p>1.Start achter de lijn, voorwaarts op de lijn stappen<br/>2.Start aan de zijkant van de lijn, met 2 voeten over de lijn stappen<br/>3.Start aan de zijkant van de lijn, met 2 voeten gekruist over de lijn stappen<br/>4.Start aan de zijkant van de lijn, met 1 voet over de lijn tikken</p> <p>Alles 2x 10.</p> | <p>Houding:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Correcties geven op lichaamshouding en bewegingsrichting van armen en benen.</li><li>•Beweeg op de voorvoeten, geen haklanding.</li><li>•Het neerkomen is het moment van omhoog komen.</li><li>•Houd het hoofd en de romp stil.</li><li>•Korte pasjes.</li></ul> <p>Uitvoering:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Snelheid van verplaatsen zodanig kiezen dat de technische uitvoering van de oefeningen optimaal is.</li></ul> |  |

|   | Trainingsinhoud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Coachaanwijzingen                                                                                                                                                                    | Tekening                                                                             |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | <p>2 : 1 Stroomvorm</p> <p>Duur: 15 minuten</p> <p>Organisatie:<br/>Breedte van het veld : 10 meter<br/>Lengte van het veld: 20 meter</p> <p>Formatie:</p> <p> 2</p> <p> 1</p> <p>Coachploeg: </p> <p>Regels:<br/>Tweetal dribbelt naar de overkant en probeert de verdediger uit te spelen.<br/>Scoren kan door over de achterste lijn te dribbelen.</p> <p>Methodiek<br/><i>Moeilijker</i><br/>-Veld kleiner maken<br/>-Een extra verdediger 3 meter achter het tweetal plaatsen. Deze mag achter het tweetal aanrennen om de bal af te pakken.<br/>Hierdoor moeten de aanvallers sneller naar voren.</p> <p><i>Makkelijker</i><br/>-Veld groter maken</p> | <p>Techniek:<br/>•Zie oefening 1</p> <p>Tactiek:<br/>•Keuze maken tussen zelf dribbelen of passen<br/>•Kijken<br/>•Positiekiezen<br/>•Meenemen van de bal<br/>•Passen van de bal</p> |  |

|   | Trainingsinhoud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Coachaanwijzingen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Tekening                                                                             |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | <p>Systeemoefening</p> <p>4 tegen K+3 / 3 tegen K+2 ( afhankelijk van de aantallen)</p> <p>Duur: 2 keer 10 minuten.<br/>Overige spelen 3: 2</p> <p>Organisatie:<br/>Breedte van het veld : 25 meter<br/>Lengte van het veld: 40 meter</p> <p>Formatie:<br/>▲ 2:1:1<br/>● K:1:1:1</p> <p>Coachploeg: ▲<br/>Trainer: ▲</p> <p>Regels:<br/>Trainer brengt door middel van een pass de bal in het spel.</p> <p>De aanvallende partij kan scoren in het grote doel.</p> <p>Op het moment dat de verdedigende partij verovert, kunnen zij binnen 15 seconden scoren op het kleine doeltje</p> <p>Methodiek:<br/>Moeilijker<br/>-Veld kleiner maken.</p> <p>Makkelijker<br/>-Veld groter maken.</p> | <p>Techniek:<br/>•Zie oefening 1</p> <p>Tactiek:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Positie kiezen tussen de linies.</li><li>• Kijkgedrag.</li><li>• Open staan naar de richting waar je heen wilt.</li><li>• Schuine lijn houden</li><li>• Ruimte herkennen met en zonder bal.</li><li>• Keuze maken tussen pass, dribbel of actie.</li><li>•Moment herkennen van diepte spelen</li></ul> |  |

|   | Trainingsinhoud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Coachaanwijzingen                                                                 | Tekening                                                                             |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | <p>Partijspel<br/>4 tegen K+4</p> <p>Duur: 4 x 5 minuten.</p> <p>Organisatie:<br/>Breedte van het veld : 25 meter<br/>Lengte van het veld: 40 meter</p> <p>Formatie:</p> <p>▲ 2:1:1<br/>● K:2:1:1</p> <p>Coachploeg: Beide</p> <p>Regels:<br/>Wanneer de bal uit het spel is wordt er gestart bij de keeper.</p> <p>Methodiek:<br/>Moeilijker<br/>-Veld kleiner maken</p> <p>Makkelijker<br/>-Veld groter maken</p> <p>-Overige 5 spelers spelen 3 tegen 2.</p> | <p>Techniek:<br/>•Zie oefening 1</p> <p>Tactiek:<br/>•Zie oefening 3 &amp; 4.</p> |  |