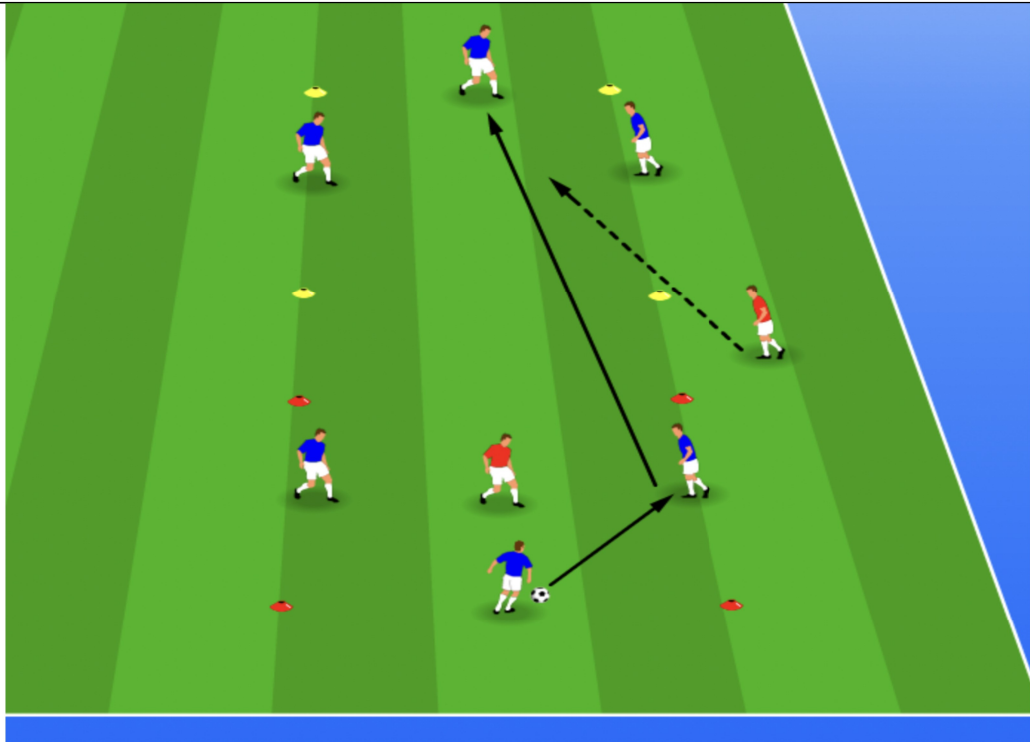
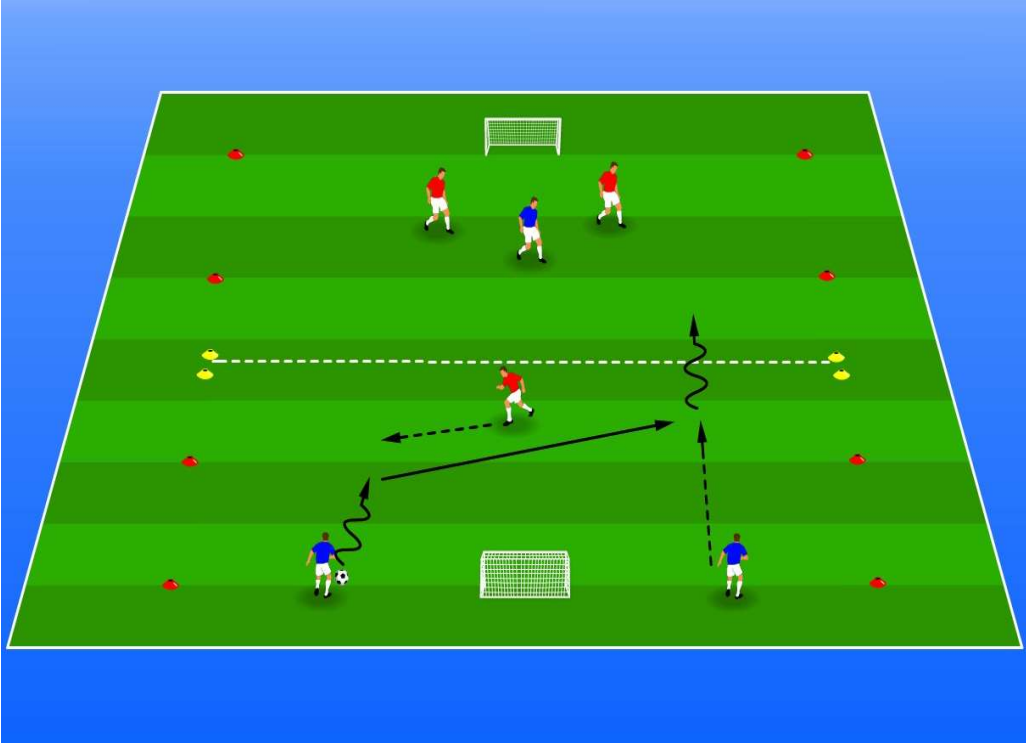




| Inhoud                             | Organisatie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Uitleg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Aanwijzingen                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| THEMA:<br><br>Opbouw van achteruit | <p>Bij deze training gaan we in op de opbouw van achteruit. Hoe kunnen we samenwerken om zo onder de druk van de tegenstander uit te komen?</p> <p>Geef zelf invulling aan de warming-up.</p> <p>De eerste oefenvorm is een 3-tegen-1 in twee vakken. Hierbij ligt de nadruk op het spel verplaatsen van het ene vak naar het andere vak.</p> <p>De tweede oefening is een 3-tegen-3 in twee vakken.</p> <p>De afsluiting is een eindpartij met impliciete opdracht.</p> | <p><b>Begin elke training met een gesprek met de spelers:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Leg uit wat het thema is van de training. Zo weten de spelers wat ze kunnen verwachten.</li><li>- Leg vervolgens kort uit welke vormen ze gaan doen (We beginnen met de warming up, daarna 3-tegen-1 in twee vakken, et cetera)</li></ul> | <p><b>AFSLUITING VAN DE TRAINING:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Heb je plezier gehad vandaag?</li><li>- Vraag wat de spelers vandaag goed vonden gaan.</li><li>- Vraag wat de spelers vonden dat binnen het thema "opbouw van achteruit" nog beter kan.</li></ul> |

| Inhoud                                                                                                                                                                                                                                                            | Organisatie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Uitleg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Aanwijzingen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Oefenvorm 1</b><br/>3-tegen-1 in 2 vakken</p> <p><b>Duur:</b><br/>15 minuten</p> <p><b>Grootte per vak:</b><br/>Breedte: 8m<br/>Lengte 8m<br/>Tussenstrook: 2m</p> <p><b>Benodigdheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pionnen</li> </ul> |  <p><b>Makkelijker maken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maak het veld groter (9 bij 9, 10 bij 10).</li> <li>- Aantal keer overspelen voor spelverplaatsing verlagen.</li> </ul> <p><b>Moeilijker maken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maak het veld kleiner (7 bij 7, 6 bij 6)</li> <li>- Aantal keer overspelen voor spelverplaatsing verhogen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het spel begint in een vak, waarin drie aanvallers proberen de bal over te spelen, terwijl een fel jagende verdediger probeert de bal af te pakken.</li> <li>- Als de aanvallers 5 keer hebben overgespeeld, mogen ze de bal verplaatsen naar de andere kant. Lukt dit, hebben ze een punt.</li> <li>- Op het moment dat de bal verplaatst is, komt er een nieuwe verdediger in sprinten.</li> <li>- Als de bal uit het vak gaat of de bal wordt afgepakt door de verdediger, speelt de trainer direct een nieuwe bal in naar het andere vak.</li> <li>- Dit proces herhaalt zich.</li> </ul> <p><b>TIPS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wissel regelmatig van verdedigers</li> </ul> | <p><b>COACHING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach de spelers op het aanbieden en hoe zij hun teamgenoot kunnen helpen om onder de druk uit te komen.</li> <li>- Focus op lichaamshouding: opengedraaid staan om altijd de andere kant te kunnen zoeken.</li> <li>- Coach de verdediger op fel blijven jagen</li> </ul> <p><b>UITLEG VIDEO:</b><br/><a href="https://youtu.be/fab3Git2yWw">https://youtu.be/fab3Git2yWw</a></p> |

| Inhoud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Organisatie                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Uitleg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Aanwijzingen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Oefenvorm 1</b><br/>3-tegen-3 in twee vakken<br/><b>Duur:</b><br/>15 minuten</p> <p><b>Grootte:</b><br/>Breedte: 20<br/>Lengte: 30<br/>Middenlijn</p> <p><b>Benodigdheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Genoeg ballen</li> <li>- Twee doeltjes</li> <li>- Pionnen</li> </ul> <p><b>TIP:</b><br/>Geen doeltjes tot je beschikking?<br/>Maak dan poortjes waar de spelers doorheen moeten dribbelen of passen.</p> |  <p><b>Makkelijker maken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maak het veld breder.</li> </ul> <p><b>Moeilijker maken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maak het veld smaller.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het speelveld bestaat uit twee vakken.</li> <li>- Twee aanvallers starten de opbouw vanuit het eerste vak tegen één verdediger.</li> <li>- In het andere vak staan één aanvaller en twee verdedigers.</li> <li>- De aanvallers proberen de 2-tegen-1 uit te spelen. Als ze over de stippellijn zijn gedribbeld of hebben gepast, ontstaat er een 3-tegen-3 op het hele veld.</li> <li>- Blauw scoort op het doeltje aan de overkant.</li> <li>- Als rood de bal afpakt mogen zij op het andere doeltje scoren.</li> <li>- Als de bal uit is, starten er 3 nieuwe aanvallers met een nieuwe aanval.</li> <li>- Na 3x bal uit wordt er gewisseld van verdedigers.</li> </ul> | <p><b>COACHING</b></p> <p><b>JO13, JO14 &amp; JO15:</b><br/>Coach de spelers op het samenspel. Wanneer tegenstander uitspelen en wanneer zelf gaan? Hoe kan je je aanbieden?</p> <p><b>JO17 &amp; JO19:</b><br/>Coach de spelers op het samenspel. Wanneer tegenstander uitspelen en wanneer zelf gaan? Hoe kan je je aanbieden?</p> <p>Coach ook op de rol van de speler van blauw in vak 2. Hoe kan hij helpen om de bal naar zijn vak te krijgen? Moet hij zich aanspeelbaar maken, of juist wegblijven?</p> |



| Inhoud                                                                         | Organisatie | Uitleg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Aanwijzingen |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>EINDPARTIJ</b><br><br><b>Afmeting:</b><br>Lengte: 35-45m<br>Breedte: 35-45m |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De trainer maakt twee gelijkwaardige teams.</li> <li>- Deel het veld op in drie vakken.</li> </ul> <p><b><u>IMPLICIETE OPDRACHT:</u></b><br/>                     Als team mag je alleen scoren vanuit het laatste vak.</p> <p><b><u>Doelstelling impliciete opdracht:</u></b><br/>                     Door deze impliciete opdracht gaan spelers op zoek hoe ze door middel van passing dicht bij het doel van de tegenstander kunnen komen.</p> <p>Dit kan zowel via korte passes als via diepe passes. Laat de spelers zelf ontdekken wat het beste werkt en waarom.</p> |              |