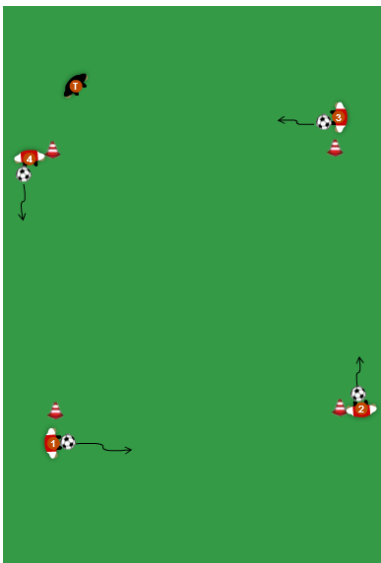


Voorbeeldtraining - Warming up

Vierkantorganisatie in wedstrijdvorm



Methodiek

Eén van de stappen van de onderstaande technieken dient, in een omgangsbaan rondom de rechthoek, van pylon naar pylon uitgevoerd te worden.

- Tippen voorwaarts
- Aaien links
- Tippen achterwaarts
- Aaien rechts

Wie doet dit het snelst?

Opgelet!

Deze oefening kan pas toegepast worden bij voldoende beheersing van de technieken.

De technieken moeten wel goed worden uitgevoerd.

Materialen

Aantal spelers: 1-8

Aantal ballen: elke speler 1 bal

Aantal pylonen: 4

Onderlinge afstand pylonen van het vierkant 8 mtr.

Organisatie:

De trainer geeft eerst een beeld van de oefening en controleert daarna de uitvoering.

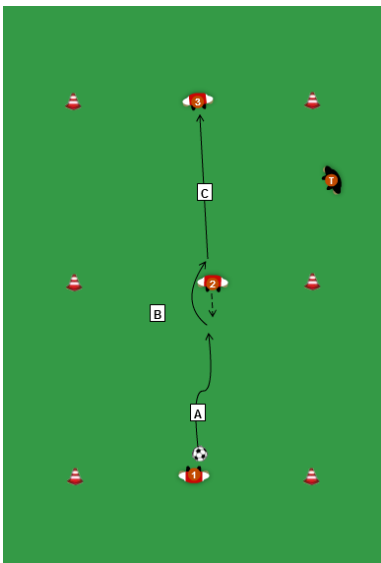
Aanwijzingen

Voor de beschrijving van de techniek zie technieklijst.



Voorbeeldtraining - Kern 1

Tegenstander voor je: in een rechthoekvorm (binnen)



Methodiek

De onderstaande stappen van de volgende technieken dienen naar eigen inzicht, rekening houdend met de beschikbare tijd, aangeleerd te worden.

A. Speler 1 dribbelt richting middelste pylon
- Speler 1 dribbelt de bal met de buitenkant van de rechtervoet, inzet beweging binnenkant van de rechtervoet.
- Speler 2 biedt daarbij passief weerstand door langzaam op hem af te komen lopen.

B. Speler 1 voert één van de onderstaande bewegingen uit:
- Sleep (Stap 4B)
- Uitstappen meenemen (Stap 5B)
- Akka (binnen-voor) (Stap 3B)
- Akka (binnen-buiten) (Stap 3B)

C. Speler 1 speelt naar speler 2
- Speler 1 speelt de bal met de binnenkant van de linkervoet.
- Speler 2 neemt de bal met de binnenkant van de rechtervoet aan.

Variatie in uitvoering:

Een dubbele schaarbeweging door 2x met de voet om de bal heen te bewegen.

Materialen

Aantal spelers: 3
Aantal ballen; 1
Aantal pylonen: 6
Onderlinge afstand pylonen: 10 mtr.

Doordraaien:

Speler 1 wisselt, na de pass op speler 3, van plaats met speler 2. Vervolgens wisselt speler 3 van plaats met speler 1, nadat hij de oefening in tegenovergestelde richting en met het ander been heeft uitgevoerd, enz.

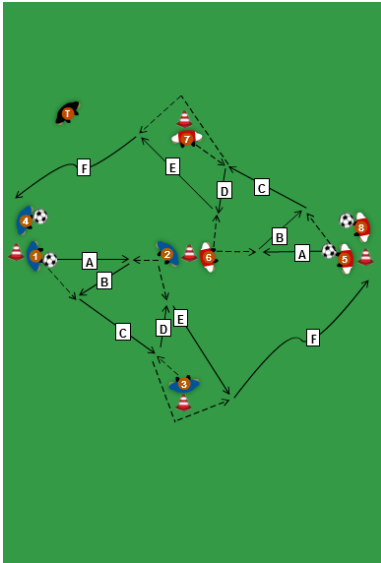
Aanwijzingen

- Voor de beschrijving van de techniek zie technieklijst.



Voorbeeldtraining - Kern 1

Stap 2.6 C: Kaatsen-openen, tot 90° in plusvorm (4)



Methodiek

- A. Speler 1 speelt naar speler 2
- Speler 2 biedt zich "voorwaarts" aan.
- Speler 1 speelt de bal met de binnenkant van de rechtervoet.
- B. Speler 2 speelt naar speler 1
- Speler 1 biedt zich "naar rechts" aan.
- Speler 2 kaatst de bal met de binnenkant van de rechtervoet terug.
- C. Speler 1 speelt naar speler 3
- Speler 3 biedt zich "voorwaarts" aan.
- Speler 1 speelt de bal direct met de binnenkant van de rechtervoet naar speler 3.
- D. Speler 3 speelt naar speler 2
- Idem als beschreven bij C, etc.
- E. Speler 2 speelt naar speler 3
- Speler 3 biedt zich "naar rechts" om de pylon aan.
- Speler 2 kaatst de bal met de binnenkant van de rechtervoet terug.
- Speler 3 neemt de bal opengedraaid met de binnenkant van de rechtervoet aan.
- F. Speler 3 dribbelt met de bal naar speler 8
- Speler 3 sluit achter speler 8 aan.
- G. Speler 4 start oefening opnieuw
H. Spelers 5, 6, 7 en 8
- Idem als beschreven bij A. B. C en D, etc.

Variatie in uitvoering:

Idem, maar nu in tegengestelde richting uitvoeren en met links uitvoeren.

Materialen

- Aantal spelers: 8-10
Aantal ballen: 2
Aantal pylonen: 5
Afstand van pylonen:
2e jaars E-pupillen: 12 m
D-,C-,B-,A-junioren: 15 m

Doordraaien:

Na het spelen loopt elke speler door naar de volgende pylon en neemt de positie in van de vorige speler.

Aanwijzingen

Aanbieden:

- Voor de kaats vragen om de bal.

Aannemen:

- Bal moet voor je liggen, maar binnen bereik.
- Snelheid houden na de aanname voor de volgende actie.
- Open aannemen, in de speelrichting.

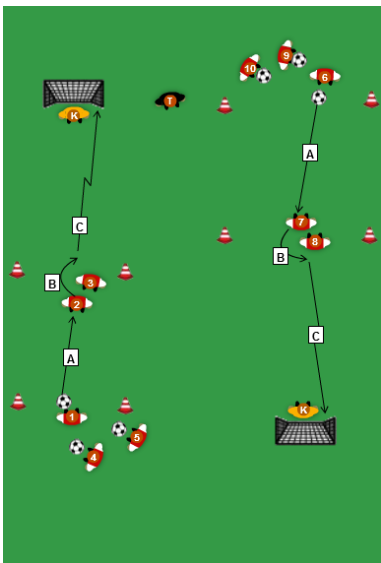
Kaatsen binnenkant voet:

- De bal met de juiste snelheid en op het goede been aanspelen.
- Laag zitten (goed door de knieën).
- Standbeen naast de bal.
- Lichaam over de bal.
- Bal tegen de schoen van het schietbeen laten stuiten.



Voorbeeldtraining - Kern 2

Tegenstander achter je: met weerstand



Methodiek

Deze oefenvorm wordt uitgevoerd met één van de volgende passeerbewegingen:

- Kappen buitenkant voet (Stap 4B)
- De Overstap (Stap 5B)
- Binnen-buitenkant wegdraai (Stap 5)

A. Speler 1 start de oefening door de bal met de rechter binnenkant van de voet op de aanbiedende speler 2 te passen (deze heeft een verdediger, speler 3, in de rug).

B. Speler 2 ontvangt de bal en passeert vervolgens met één van de bovengenoemde technieken de in zijn rug staande verdediger.

C. Daarna dribbelt hij richting doel om vervolgens hierop af te ronden.

D. Speler 3 haalt de bal en sluit achter in de andere rij aan.

Opgelet!

De spelers 6,7,8,9 en 10 voeren dezelfde oefening uit op het andere doel.

Variatie:

Idem, maar nu de oefening met het andere been uitvoeren.

Materialen

Aantal spelers: alle

Aantal ballen: voldoende

Aantal doelen: 2

Aantal pylonen: 8

Doelen: 2

E-pupillen: 5m bij 2m

D-,C-,B-,A-junioren: 7.32m bij 2.44m

Afstand tussen de pylonen: 10 mtr.

Schietafstand vanaf doel:

1e jaars E-pupillen: 10 m

2e jaars E-pupillen: 12 m

D- pupillen: 14 m

C-,B-,A-junioren: >16 m

Doordraaien:

- Speler 1 loopt door naar de volgende pylon en neemt de positie over van speler 2.

- Speler 2 neemt de taak over van speler 3.

- Speler 3 haalt de bal en sluit achter in de andere rij aan.

- Idem aan de andere kant.

Aanwijzingen

- Voor de beschrijving van de techniek zie technieklijst.

Afwerken op doel:

- Bal in het hart raken

- Spanning in de voet

- Raakvlak: Binnenkant of volle wreef, afhankelijk van de situatie.

- Standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag.

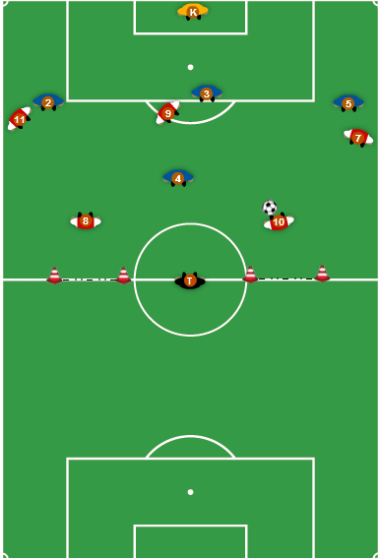
- Standbeen iets achter de bal, bal gaat omhoog.

- De overgang dribbelen naar schieten moet vloeiend verlopen.



Voorbeeldtraining - Kern 2

Aanvallen door middenvelders en aanvallers (5 : 4+Keeper)



Methodiek

D.w.z. dat 5 aanvallers/ middenvelders d.m.v. samenspel kansen creëren.

De 4 verdedigers /middenvelders+ keeper kunnen scoren door de bal over de lijn van één van de kleine doeltjes te dribbelen.

De aanvallers kunnen op het grote doel scoren.

De oefening start altijd bij de aanvallers.

Materialen

Aantal spelers: 9+keeper

Aantal ballen: 1

Aantal pylonen: 8

Afstand tussen de pylonen:

E-pupillen: 25m bij 30m

D-pupillen: 30m bij 35m

C-,B-,A-junioren: 35m bij 40m

Doel: 7,32 en 2,44

Kleine doelen: 5-8 meter

Aanwijzingen

Middenvelders/aanvallers bij aanvallen coachen op:

- het samenspelen vanuit een halve kom
- het opkomen van de middenvelder
- het zo breed en diep mogelijk staan van de twee buitenste spelers (7+11)
- het loskomen van de tegenstander d.m.v. vooracties.
- het creëren van een twee tegen een situatie.

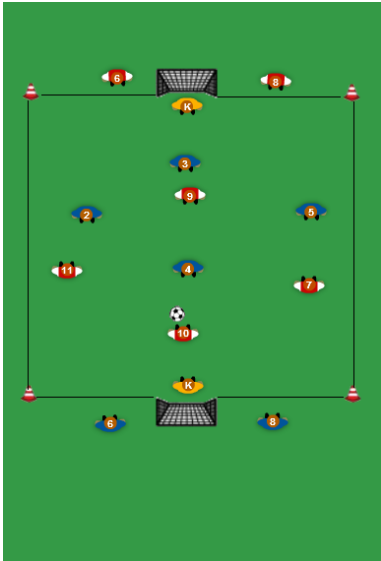
Middenvelders/aanvallers bij balverlies coachen op:

- het knijpen, daar waar nodig
- het coachen van elkaar (het initiatief ligt bij de achterste speler)
- het direct druk zetten op de bal.



Voorbeeldtraining - Partijspelen

Partijvorm 4:4 + 2 keepers + 4 kaatsers



Methodiek

Vier aanvallers moeten d.m.v. samenspel/ individuele actie 4 verdedigers uitspelen, om daarna in het doel aan de overkant van het vak te scoren.

De verdedigers kunnen de afgepakte bal scoren door hetzelfde aan de andere kant van het vak te doen.

Opgelet!

Zowel de aanvallers als de verdedigers kunnen/mogen gebruik maken van de kaatsers aan weerszijden van de keeper.

Variatie in uitvoering:

Met 3 teams wisselen naar eigen inzicht.

Materialen

Aantal spelers: 14+2 keepers

Aantal ballen: 5

Aantal pylonen: 4

Afstand tussen pylonen:

F-pupillen: 25m bij 20m

E-pupillen: 30m bij 25m

D-pupillen: 30m bij 25m

C-junioren: 35m bij 30m

B-,A-junioren: 40m bij 35m

Doel: 2

F- en E-pupillen: 5m bij 2m

D-,C-,B-,A-junioren: 7.32m bij 2.44

Doordraaien:

Bij een uitvoering met 3 teams van 4 man en 4 keepers blijft het winnende team staan en wordt het verliezende team gewisseld met het 3e team.

Elke 10 minuten doorwisselen.

Het scorende team start met balbezit vanaf de doelman.

Het 3e team verzorgt de aanvoer van de ballen.

Aanwijzingen

Bij de aanval coachen op:

- het samenspel vanuit een ruit vorm, waarbij gebruik gemaakt moet worden van de vrije positie van de keeper (overtalsituatie)
- het creëren van een twee tegen een situatie
- het zo breed en diep mogelijk staan van de twee buitenste spelers.
- het rekening houden bij balverlies met omschakeling, ook bij het innemen van een aanvallende positie.

Bij het verdedigen coachen op:

- het knippen, daar waar nodig
- het coachen van elkaar (het initiatief ligt bij de achterste speler).
- het rekening houden bij balverovering met omschakeling.

Keepers coachen op:

- het altijd aanspelbaar zijn bij balbezit
- het coachen bij het verdedigen van je medespelers

Opmerkingen:

- de trainer kan zelf als keeper of kaatser optreden.
- deze partijvorm kan ook zonder keepers, maar dan met 5 meter brede doelen waarop men alleen laag mag scoren
- er kan alleen direct op doel worden geschoten, nadat een kaatser de bal heeft teruggelegd
- in het begin mogen de kaatsers de bal nog 2 keer raken, later nog maar 1 keer
- er worden geen corners genomen en een uitbal wordt ingetrapt.



Techniekenlijst

Aaien - Aaien

Ga haaks op de looprichting staan. Maak met het linkerbeen een stap naar links en neem daarna de bal onder de voet van het rechterbeen mee (aaien).

Idem, maar nu andersom uitvoeren.

Aanwijzigen

- De oefening lukt alleen als je goed naast de bal staat.
- Om goed uit te komen moet zowel de bewegingsinzet als de looprichting van de bal zijwaarts zijn.
- De beweging wordt zijwaarts ingezet met het linkerbeen in de looprichting en daarna wordt de bal meegenomen (aaien) onder de voet van het rechterbeen.

Aannemen binnenkant voet, dribbelen - Stap C1

Aanwijzigen

Akka (binnen-buiten) - Stap 3 B

Dribbel de bal met de buitenkant van de rechtervoet naar een tegenstander die passief weerstand biedt door langzaam op je af te komen lopen.

Bepaal goed het moment waarop de beweging wordt ingezet en tik eerst de bal met de binnen-voorkant van de rechtervoet zacht voorwaarts en verander vervolgens de looprichting van de bal met de buitenkant van de rechter voorvoet. Neem daarna de bal met de buitenkant van de rechtervoet mee.

Idem, maar nu andersom uitvoeren.

Aanwijzigen

- Om de beweging op tijd in te kunnen zetten moet je proberen om over de bal naar de tegenstander te kijken.
- Bij het dribbelen moet de bal kort en vaak geraakt worden om op elk moment de beweging in te kunnen zetten.
- Om de tegenstander te misleiden moet je een afleidende beweging met je bovenlichaam of met je ogen maken.
- De passeerbeweging moet in één vloeiende beweging uitgevoerd worden.
- Het moment waarop je de beweging inzet is afhankelijk van de snelheid van de tegenstander (eerder of later inzetten).

Akka (binnen-voor) - Stap 3 B

Dribbel de bal met de buitenkant van de rechtervoet naar een tegenstander die passief weerstand biedt door langzaam op je af te komen lopen.

Bepaal nu goed het moment waarop de beweging wordt ingezet. Tik de bal eerst met de binnen-achterkant van de rechtervoet zacht voorwaarts en verander vervolgens de looprichting van de bal met de binnenkant van de rechter voorvoet.

Idem, maar nu andersom uitvoeren.

Aanwijzigen

- Om de beweging op tijd in te kunnen zetten moet je proberen om over de bal naar de tegenstander te kijken.
- Bij het dribbelen moet de bal kort en vaak geraakt worden om op elk moment de beweging in te kunnen zetten.
- Om de tegenstander te misleiden moet je een afleidende beweging met je bovenlichaam of met je ogen maken.
- De passeerbeweging moet in één vloeiende beweging uitgevoerd worden.
- Het moment waarop je de beweging inzet is afhankelijk van de snelheid van de tegenstander (eerder of later inzetten).



Techniekenlijst - vervolg

Binnen-buitenkant wegdraai - Stap 5

Terwijl de tegenstander achter je staat maak je eerst een stap links/zijwaarts en neem je vervolgens de aangespeelde bal met de binnenkant van de rechtervoet mee. Direct gevolgd door achterwaarts meenemen van de bal met de buitenkant van de rechtervoet. Dribbel daarna de bal met de linkervoet langs de tegenstander.

De tegenstander biedt daarbij passief weerstand.

Idem, maar nu andersom met het andere been uitvoeren.

Aanwijzingen

- Speel de bal niet te ver vooruit.
- Ondersteun de beweging met je armen.
- Houdt tijdens de uitvoering van de oefening ook goed de tegenstander in de gaten.
- Houdt goed je lichaam tussen de bal en de tegenstander (scherm de bal af).

De sleep - Stap 4 B

Dribbel de bal met de buitenkant van de rechtervoet naar een tegenstander die passief weerstand biedt door langzaam op je af te komen lopen. Bepaal goed het moment waarop de beweging wordt ingezet. Plaats nu de linkervoet voorbij de bal en de binnenkant van de rechtervoet achter de bal. Sleep daarna de bal met je rechtervoet om je linker voet (naar voren en dan naar links)heen.Neem daarna de bal met de buitenkant van de linkervoet mee en dribbel naar de pylon recht tegenover je.

Idem, maar nu andersom uitvoeren.

Aanwijzingen

- Door iets in snelheid af te nemen lok je de tegenstander.
- Ter misleiding komen nu het kijken naar de tegenstander en het aanspreken van de medespeler erbij.
- Tijdens de uitvoering van de techniek ligt de bal onder je.
- Met het hele lichaam een kwartslag draaien, voordat je de beweging inzet.
- Sleep de bal goed van de achter- binnenkant van de voet langs de voor- binnenkant van de voet .
- Probeer dit in één vloeiende beweging uit te voeren.

Kaatsen binnenkant voet - Stap B1

Aanwijzingen

Kappen buitenkant voet - Stap 4 B Tegenstander achter je

Terwijl de tegenstander achter je staat kap je de aangespeelde bal zodanig met de buitenkant van de rechtervoet dat deze direct daarna met de linkervoet, langs de tegenstander, meegenomen kan worden. De tegenstander biedt daarbij passief weerstand.

Idem, maar nu andersom met het andere been uitvoeren.

Aanwijzingen

- Speel de bal niet te ver vooruit.
- Ondersteun de beweging met je armen.
- Houdt tijdens de uitvoering van de oefening ook goed de tegenstander in de gaten.
- Houdt je lichaam tussen de bal en de tegenstander (scherm de bal af)



Techniekenlijst - vervolg

Overstap - Stap 5 B Tegenstander achter je

Terwijl de tegenstander achter je staat maak je eerst een stap links/zijwaarts en neem je vervolgens de aangespeelde bal met de binnenkant van de rechtervoet mee. Direct gevolgd door een beweging met de rechtervoet van buiten naar binnen om de bal heen. Neem daarna de bal met de binnenkant van de linkervoet mee. Dribbel daarna de bal met de linkervoet langs de tegenstander.

De tegenstander biedt daarbij passief weerstand.

Idem, maar nu andersom met het andere been uitvoeren.

Aanwijzingen

- Goed kijken waar en hoe de tegenstander meeloopt, vervolgens de beweging zo snel mogelijk uitvoeren.
- Laag in de knieën zitten bij het inzetten van de beweging.
- Houdt tijdens de uitvoering van de oefening ook goed de tegenstander in de gaten.
- Houdt goed je lichaam tussen de bal en de tegenstander (scherm de bal af).

Tippen achterwaarts - Tippen achterwaarts

Op de plaats en de bal voor je. Beweeg langzaam in achterwaartse richting, terwijl afwisselend eerst de ene en dan de andere voet op de bal worden geplaatst.

Voer vervolgens de uitvoeringssnelheid op.

Aanwijzingen

- Ondersteun de oefening met je armen. Houdt daarbij de armen in een hoek van 90° naar voren gericht.
- Verplaats de bal met de onderkant van de voorvoet. Dus niet met de punt van de schoen.
- Het bewegingsverloop van de voet gaat van binnen naar buiten.
- De oefening verloopt van gemakkelijk naar moeilijk, dus gaat het van een langzame naar snelle uitvoering.

Tippen voorwaarts - Tippen voorwaarts

Op de plaats en de bal voor je. Beweeg langzaam in voorwaartse richting, terwijl afwisselend eerst de ene en dan de andere voet op de bal worden geplaatst.

Voer vervolgens de uitvoeringssnelheid op.

Aanwijzingen

- Ondersteun de oefening met je armen. Houdt daarbij de armen in een hoek van 90° naar voren gericht.
- Verplaats de bal met de onderkant van de voorvoet. Dus niet met de punt van de schoen.
- Het bewegingsverloop van de voet gaat van binnen naar buiten.
- De oefening verloopt van gemakkelijk naar moeilijk, dus gaat het van een langzame naar snelle uitvoering.

Uitstappen meenemen - Stap 5 B

Dribbel de bal met de buitenkant van de rechtervoet naar een tegenstander die passief weerstand biedt door langzaam op je af te komen lopen.

Bepaal goed het moment waarop de beweging wordt ingezet en maak dan een beweging met het rechterbeen schuin rechts naar voren. Neem daarna de bal met de buitenkant van de linkervoet mee.

Idem, maar nu andersom uitvoeren.

Aanwijzingen

- Kijk goed over de bal naar de tegenstander.
- Bij de inzet van de beweging moet je laag in de knieën zitten.
- Verplaats je gewicht naar je standbeen, als je de beweging met het rechterbeen schuin naar voren inzet.
- Als je de bal met de buitenkant voet wilt meenemen, dan moet je wat lager in de knieën zitten.

