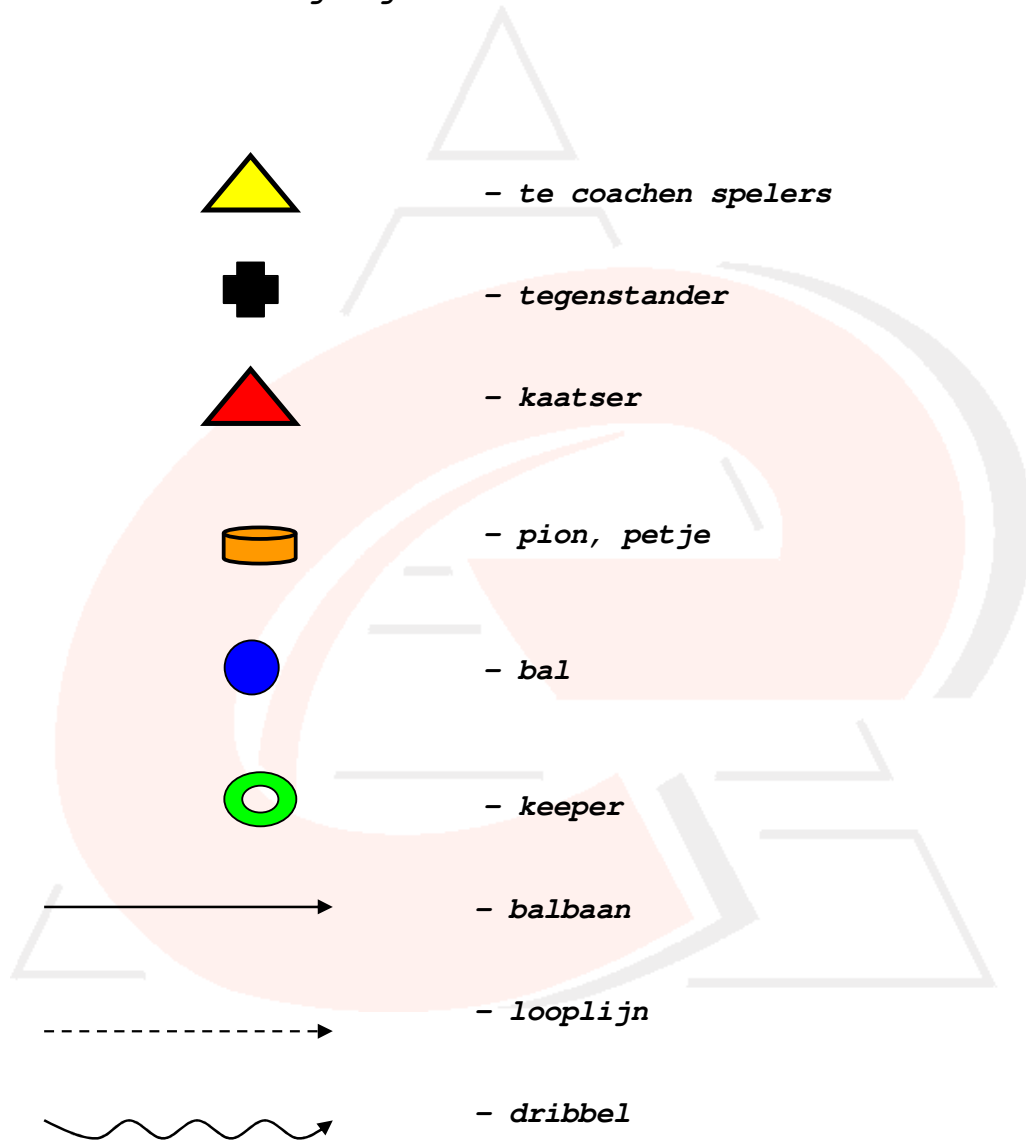


Trainingscyclus

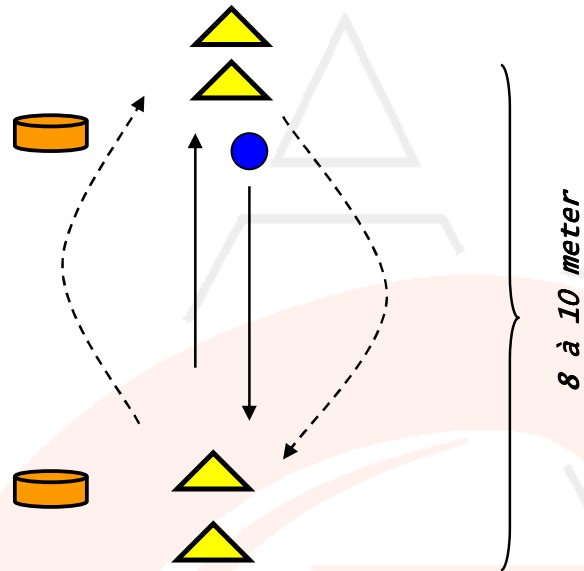
verwijzing van alle tekens:



warming-up:

met bal voorafgaand aan elke training

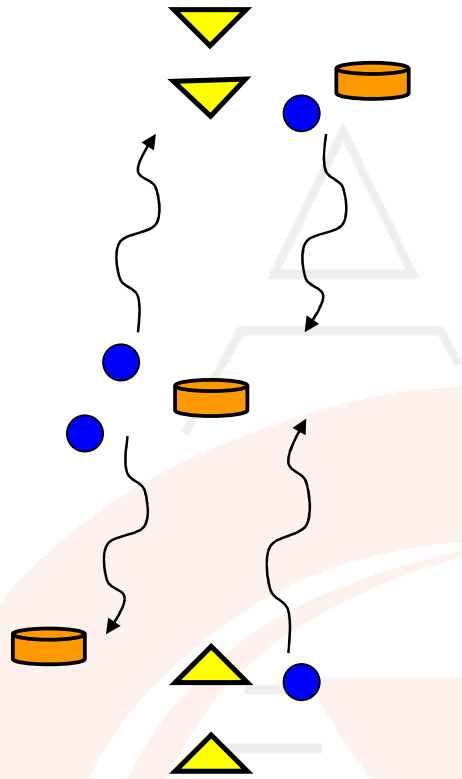
* materiaal: 6 petjes; iedereen een bal



* bedoeling: 2 à 3 minuten bal inspelen en nalopen

* coachmomenten: - bal nauwkeurig inspelen
- juiste balsnelheid
- versnelling na inspelen

* variatie: - aannemen spelen
- direct spelen



*** bedoeling:**

speler dribbelt met bal naar de pion in het midden; net voor de pion kapt de speler af op de volgende 4 manieren: binnenkant voet, buitenkant voet, onderkant voet achter standbeen en binnenkant voet achter standbeen

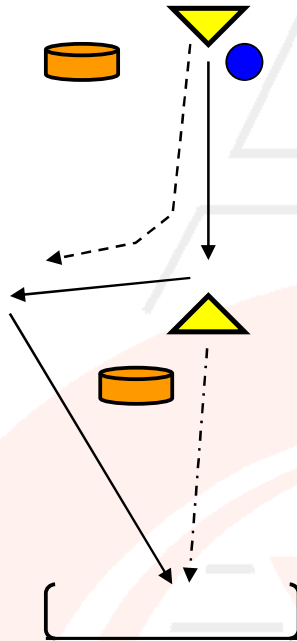
*** coachmomenten:**

- dichtbij de bal blijven
- over de bal kijken
- juiste versnelling na het kappen
- goede uitvoering kapbeweging

*** variatie:** uitvoeren met zowel het linker- als rechterbeen

- * *coachmomenten:* - dicht bij de bal blijven (controle)
- nauwkeurig spelen
- spanning (wedstrijdje van maken)

* *variatie* - zie tekening:



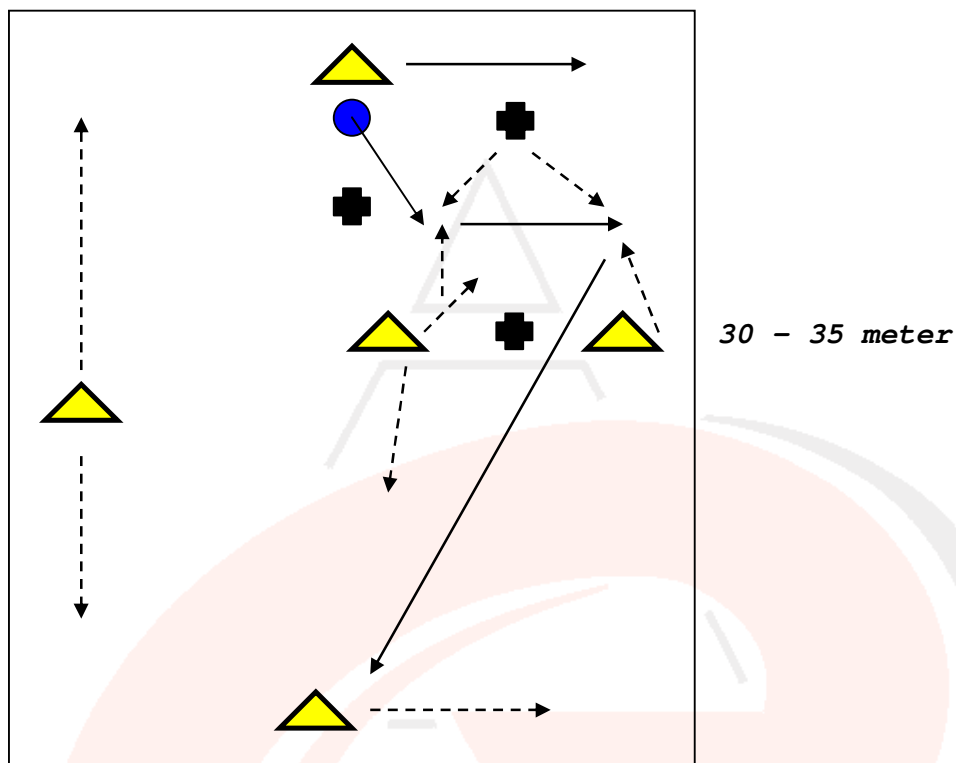
18.20 uur

* *materiaal:*

4 petjes - 3 hesjes - 1 speelbal en een aantal reserve ballen

tekening zie pagina 6

20 - 25 meter



* bedoeling: positieospel 5-3; 5-tal speelt op balbezit en kan scoren door de bal bijv. 10x rond te spelen; 3-tal kan na onderschepping scoren door het vak uit te dribbelen!

* coachmomenten:

- 5-tal ruimtes benutten
- bewegen zonder bal
- veld zo groot mogelijk houden
- goede balbehandeling (inspelen, snelheid)
- snelle omschakeling na balverlies
- onderlinge communicatie
- 3-tal fel en scherp maar wel me beleid jagen

* variatie: 6-2, veld groter maken (als het niet loopt) (methodiek), kleiner maken als het te makkelijk gaat.

18.40/18.45 uur - partij 4 - 4

Trainingscyclus

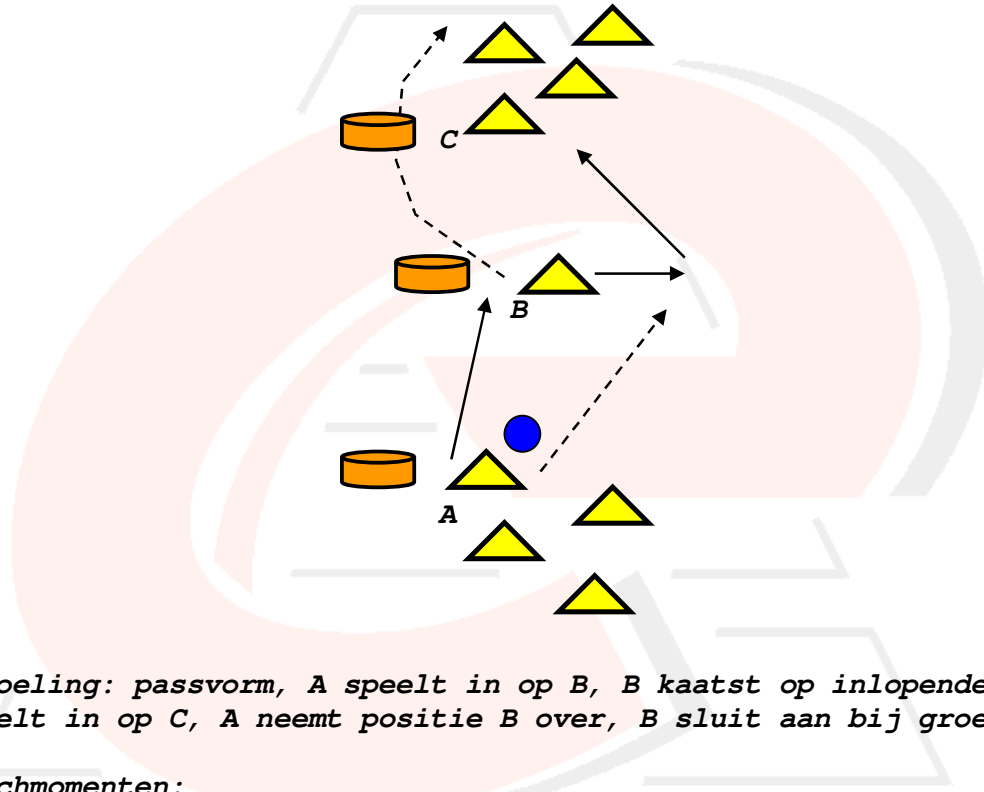
Week 1 - training 2

18.00 uur - 18.10 uur
warming-up (zie pagina 2)

18.10 uur

* materiaal:

3 petjes, 1 speelbal en reserveballen in de buurt



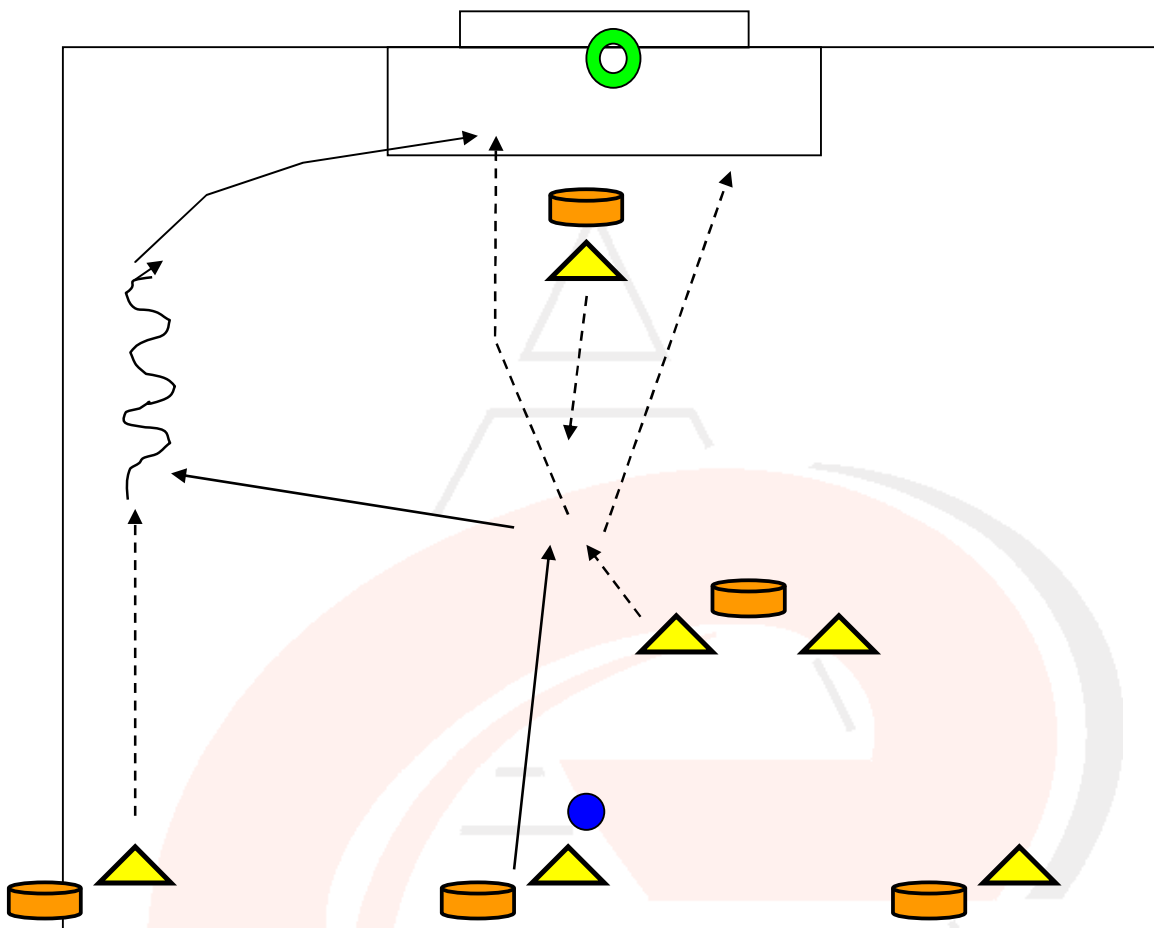
* bedoeling: passvorm, A speelt in op B, B kaatst op inlopende A, A speelt in op C, A neemt positie B over, B sluit aan bij groep C

* coachmomenten:

- goede been inspelen
- juiste balsnelheid
- als het kan bal 1x raken
- goede versnelling na het inspelen

18.20 uur

• materiaal: 5 petjes, 5 ballen, kwart speelveld, pupillendoel



* bedoeling: afwerkvorm; in deze vorm zijn verschillende dingen trainbaar zoals opkomende rechter/linker verdediger, vooractie spits, bijsluiting bij spits, goed voor de goal komen (afwerking)

* coachmomenten:

- goede balbehandeling (snelheid, zuivere passing, kaatsen)
- juiste moment loopactie
- vragen om de bal (communicatie)
- spitsen goed voor de goal komen
- goede aansluiting schaduwspits

* variatie (methodiek): verdediger erbij zetten

18.35-18.40 uur - grote partij over half veld; bijv. E1 - E2

Trainingscyclus

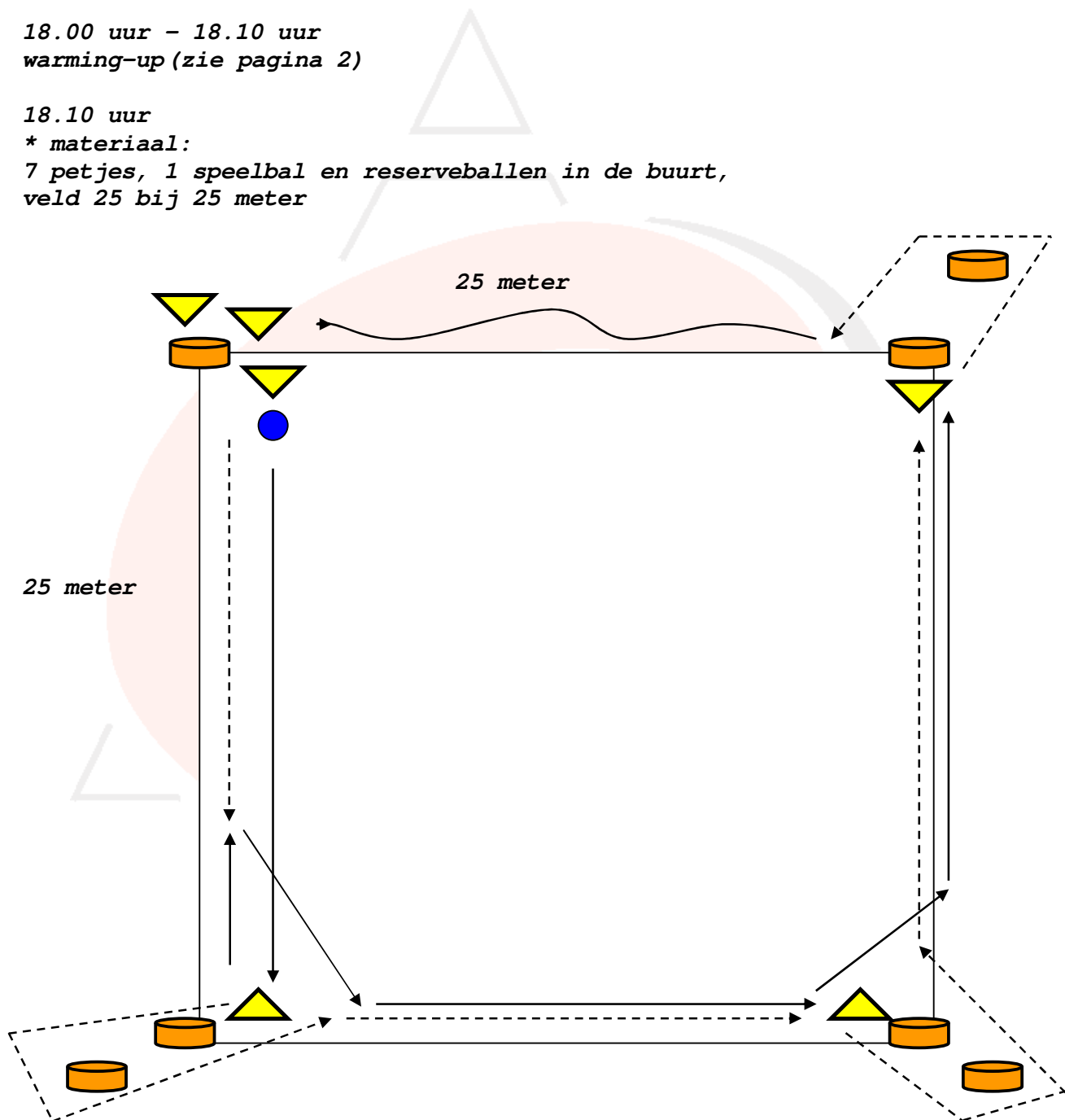
Week 2 - training 1

18.00 uur - 18.10 uur
warming-up (zie pagina 2)

18.10 uur

* materiaal:

7 petjes, 1 speelbal en reserveballen in de buurt,
veld 25 bij 25 meter



* bedoeling: passvorm, lange bal, bijsluiten, kaatsen en de in de loop meegeven

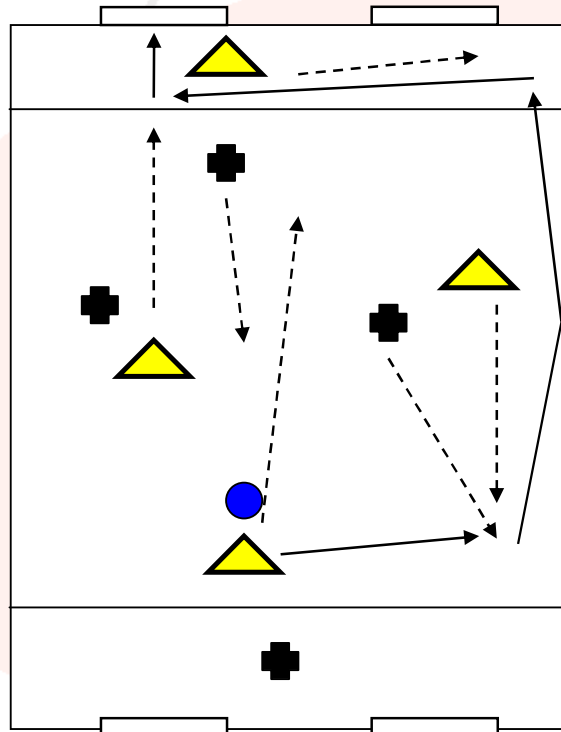
* coachmomenten:

- goede passing, kort en lang, zuiver, snelheid, kaatsen
- goede versnelling (sprint om de pion, korte passen)
- vragen om de bal, namen noemen

* variatie: - hoge ballen
- kaatsen of aannemen spelen

18.25 uur

* materiaal: 8 petjes, 4 doeltjes, 4 hesjes,
1 speelbal, reserveballen om het veld, veld 32 meter x 12 meter,
goaltjes 1 meter breed



* bedoeling: positie-/spitsenspel; 3-tal in balbezit proberen spits in te spelen, waarin medespelers bijsluiten om tot scoren te komen (spits mag niet scoren)

* coachmomenten: - bewegen zonder bal
- goed positie kiezen
- snelle bijsluiting na inspelen
- snelle omschakeling balbezit/balverlies

18.45 uur - partij

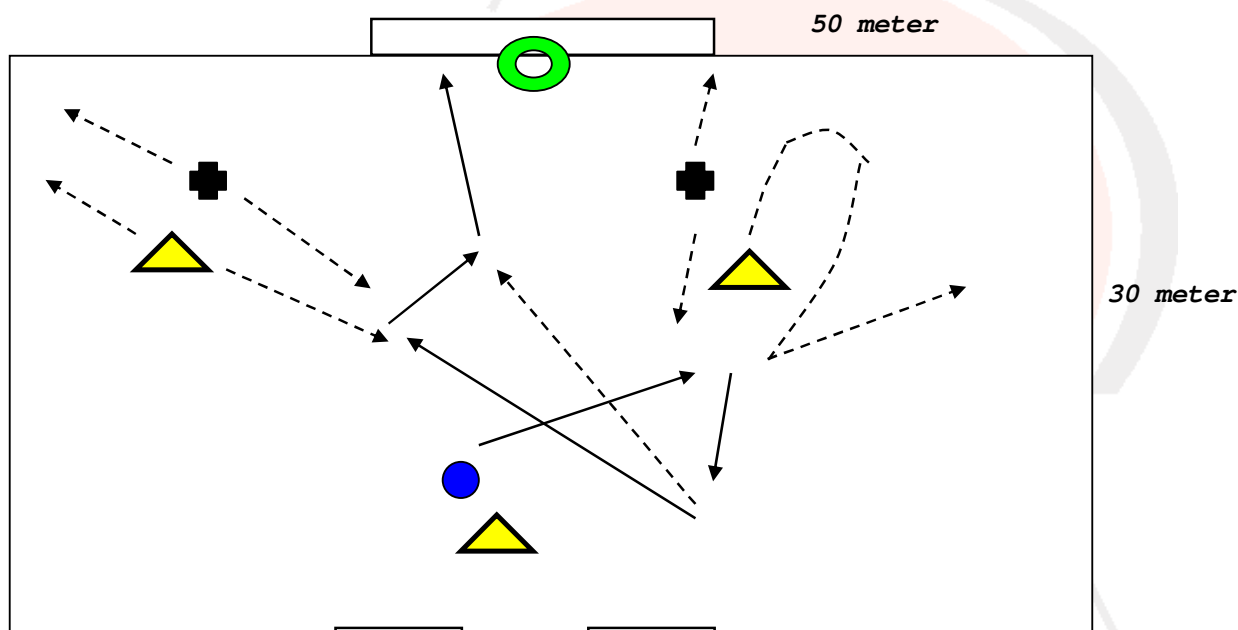
Trainingscyclus

Week 2 - training 2

18.00 uur - 18.10 uur
warming-up (zie pagina 2)

18.10 uur

- * materiaal:
- kwart speelveld
 - 2 hesjes
 - 1 pupillendoel
 - 2 kleine doeltjes
 - 1 speelbal, voldoende reserveballen in de buurt



* bedoeling: afwerkvorm 3-2:1, 3-tal begint met balbezit; aanval begint met inspelen op één van de twee spitsen, daarna probeert met af te ronden op pupillendoeltje; 2-tal verdedigers scoort op 2 kleine goaltjes

- * coachmomenten:
- vooractie
 - balbehandeling (zuiver, goede balsnelheid, aanname, kaatsen)
 - bewegen zonder bal
 - snelle omschakeling na balverlies
 - scoren

* regel: aanval pas beginnen als iedereen in positie is

18.35 uur - grote partij

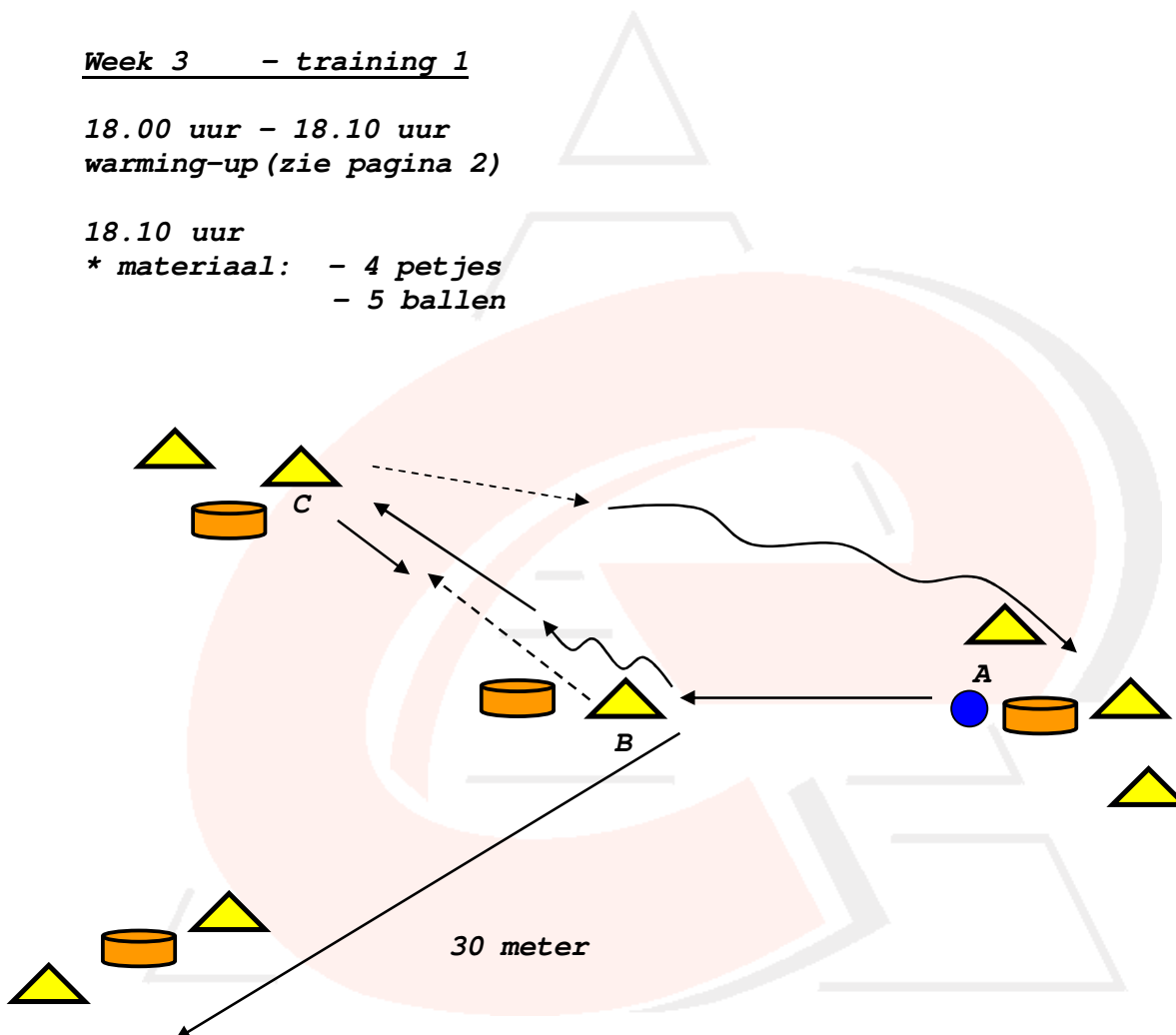
Trainingscyclus

Week 3 - training 1

18.00 uur - 18.10 uur
warming-up (zie pagina 2)

18.10 uur

* materiaal: - 4 petjes
- 5 ballen



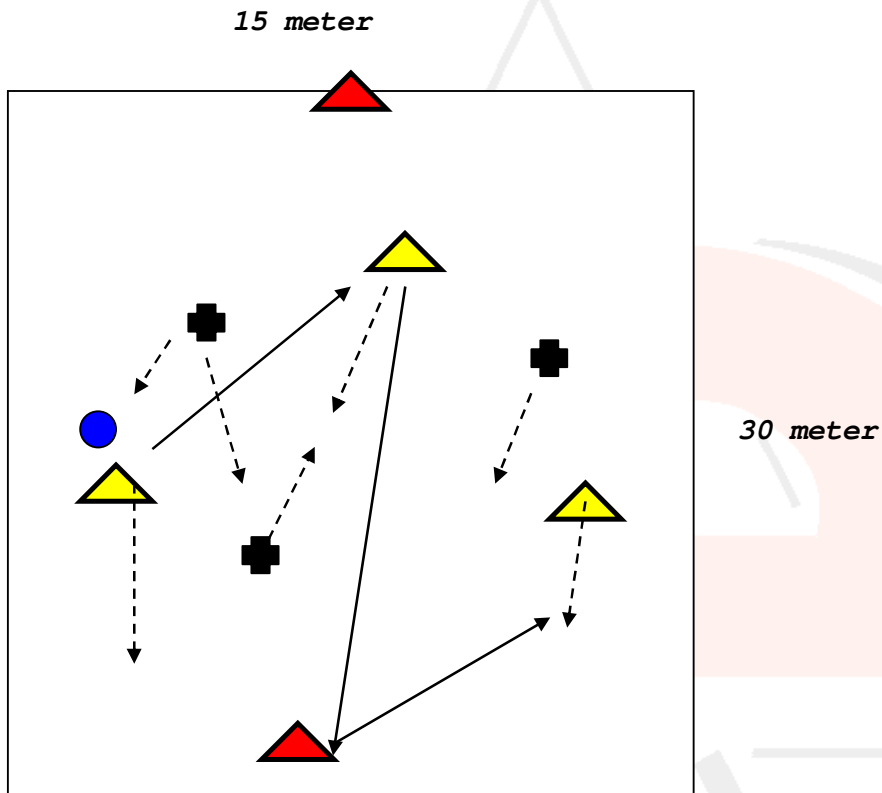
* bedoeling: passvorm, A speelt op B, B draait weg met de bal en speelt C in, C kaatst op inlopende B, B legt de bal af en inlopende C neemt de bal mee en gaat op de plek van A staan

* coachmomenten: - goede balbehandeling
- loopactie
- communicatie (namen noemen)

* variatie: - lange bal/korte bal
- 1x raken/2x raken

18.20/18.25 uur

- * materiaal: - 4 petjes
- 4 hesjes
- 1 speelbal



* bedoeling: positieospel 3 tegen 3 met 2 ongebonden kaatsers aan de buitenkant; d.m.v. goed positieospel in balbezit blijven, dit in samenwerking met de kaatsers aan de buitenkant

- * coachmomenten: - goed positie kiezen
- ruimtes benutten
- snelle omschakeling (balbezit - balverlies)
- goede balbehandeling
- kaatsers bewegen op de lijn

* variatie: 3^e man zoeken

18.45 uur - partij

Trainingscyclus

Week 3 - training 2

18.00 uur - 18.10 uur
warming-up (zie pagina 2)

18.10 uur

* materiaal: - 5 petjes
- 8 ballen
- 1 pupillendoel + 1 klein doeltje
-

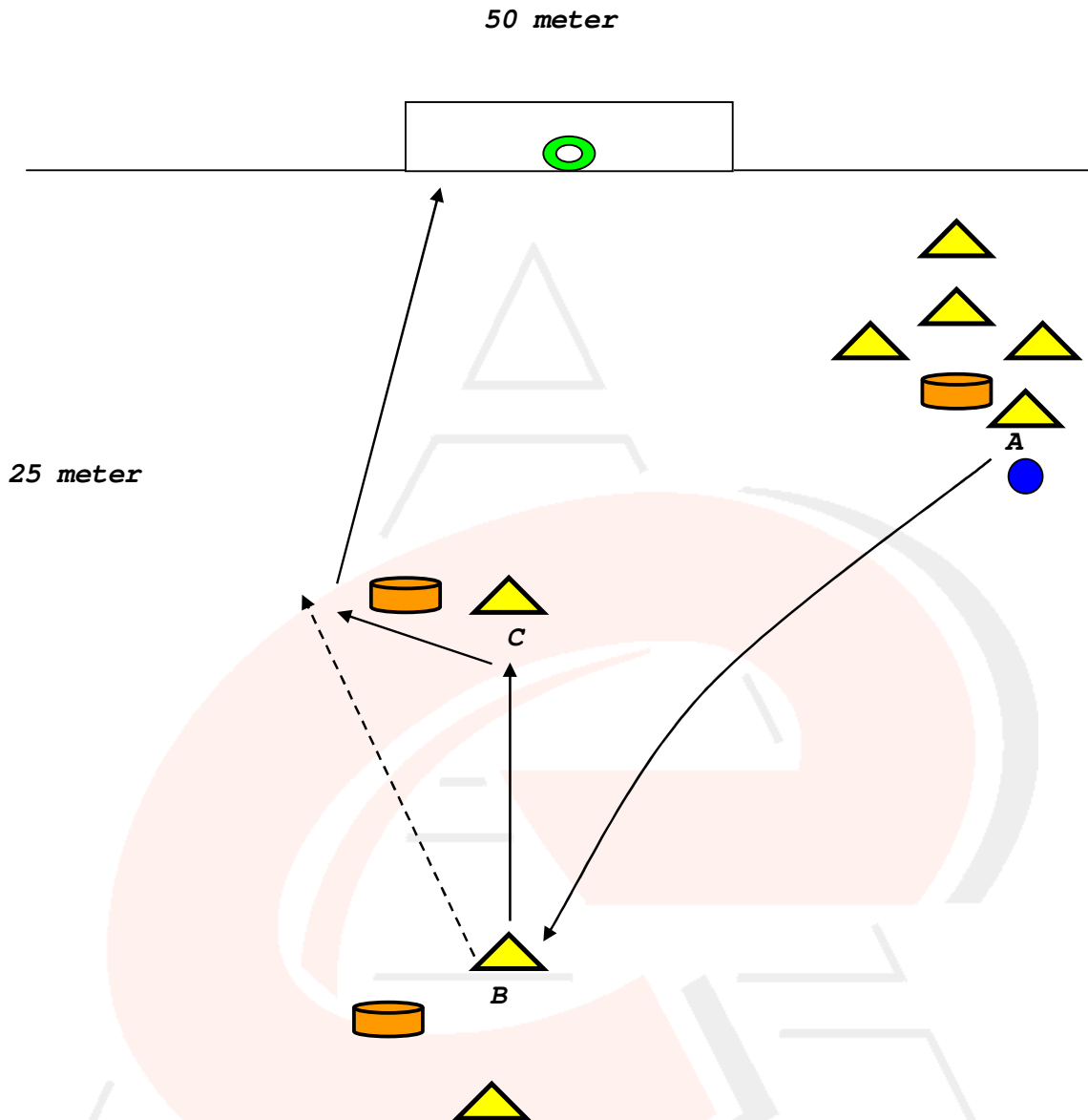
* bedoeling: 1-1

1. sprintduels 2 man naast elkaar de bal wordt vooruit gespeeld, 2 man gaan duel aan en proberen te scoren
2. 4 man naast de goal met bal, 4 man op plm. 30 meter van de goal, verdediger speelt lange bal op aanvaller, verdediger komt veld in, aanvaller probeert te passeren en tot scoren te komen, verdediger kan scoren op leeg klein doeltje

18.25 uur

* materiaal: - 3 petjes
- 8 ballen
- 1 pupillengoal

tekening zie pagina 15



* bedoeling: afwerkvorm, A speelt lange bal op B, B neemt aan en speelt direct C in, C legt af op inlopende B, B werk af.
 A gaat naar B, B naar C, C pakt bal en sluit aan bij groep A.
 * variatie: 1x raken
 (methodiek)

18.35-18.40 uur - grote partij

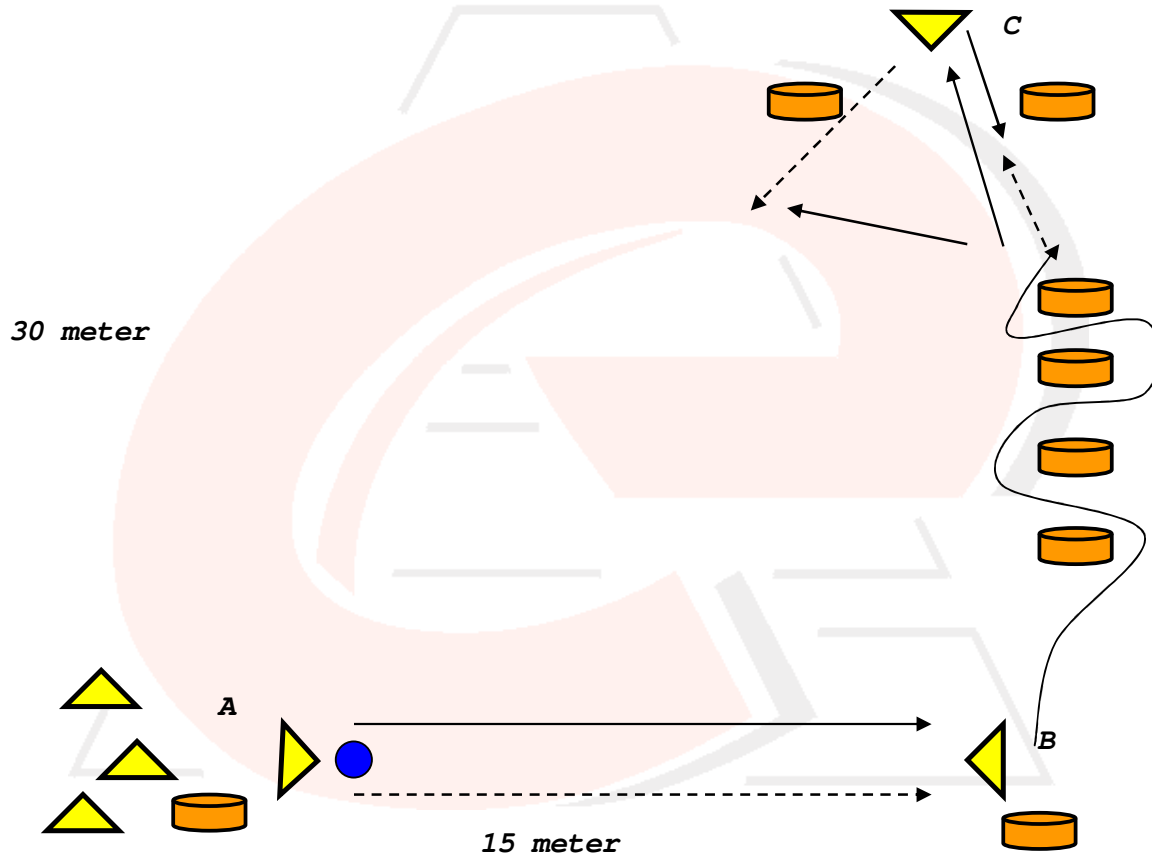
Trainingscyclus

Week 4 - training 1

18.00 uur - 18.10 uur
warming-up (zie pagina 2)

18.10 uur

* materiaal: - 8 petjes
- 7 ballen

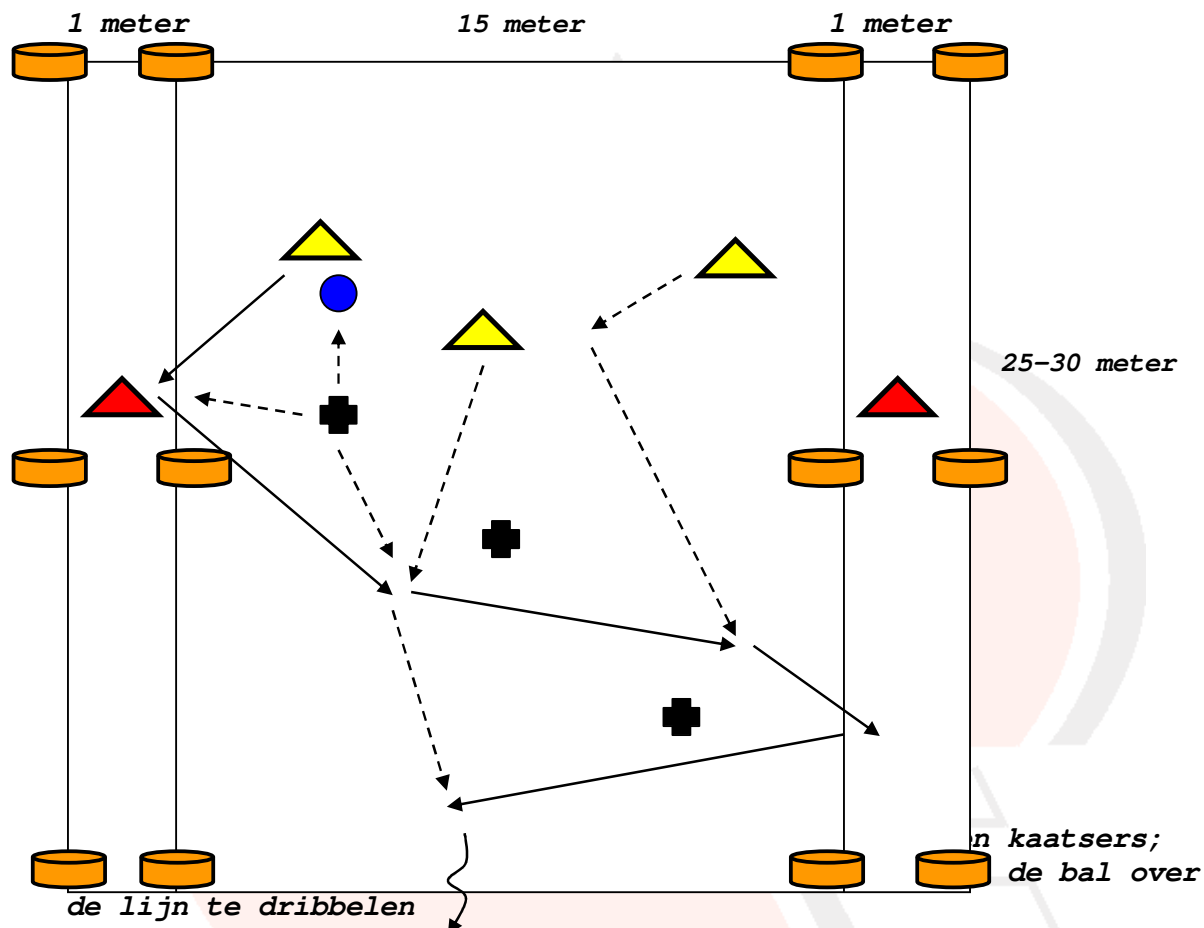


* bedoeling: dribbel - passvorm, A speelt op B en loopt de bal achterna, B dribbelt tussen de pionnen door en speelt door het poortje speler C aan, C kaatst op inlopende B, B legt de bal af en C dribbelt naar groep A toe, B neemt positie van C over

* coachmomenten: - dribbel (korte pasjes nemen en dichtbij de bal blijven)
- balbehandeling (aanname)
- passing (zuiver, juiste snelheid, niet te hard en niet te zacht)

18.20 uur

* materiaal: 12 petjes, 3 hesjes, 4 ballen, 1 speelbal



* coachmomenten:

- vrijlopen (bewegen zonder bal)
- ruimtes benutten
- snelle omschakeling balbezit-balverlies
- balbehandeling

18.45 uur - partij

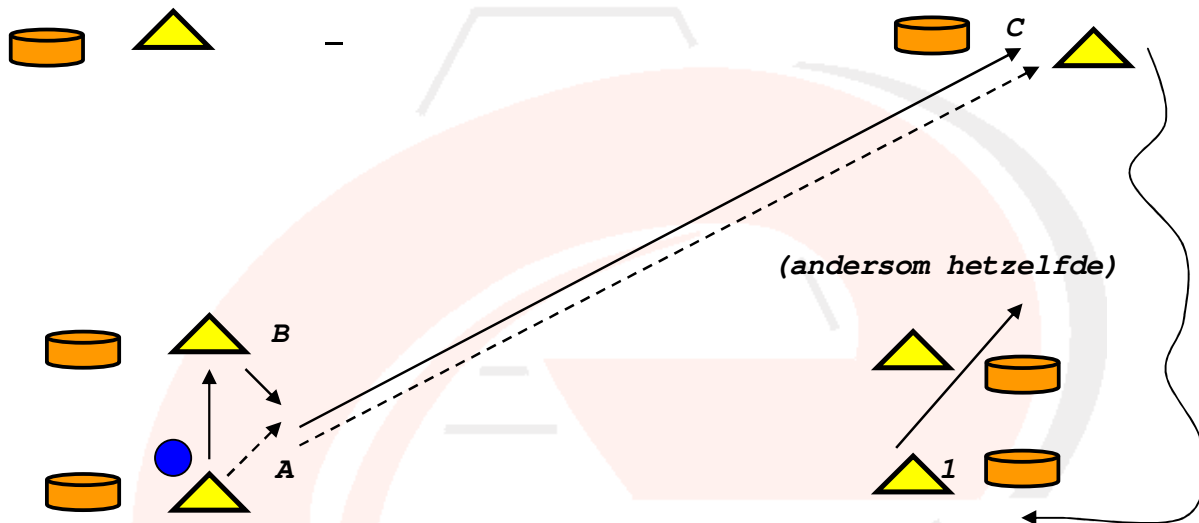
Trainingscyclus

Week 4 - training 2

18.00 uur - 18.10 uur
warming-up (zie pagina 2)

18.10 uur

* materiaal: - 6 petjes, veld 20 x 25 meter



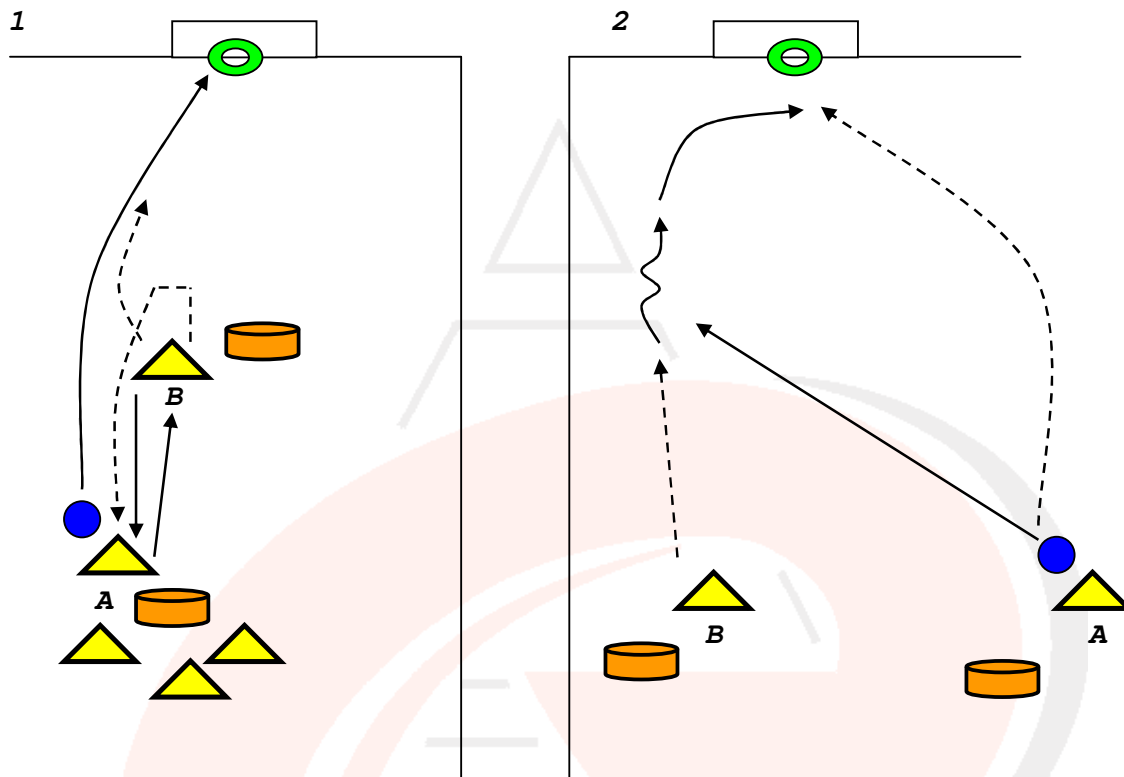
* bedoeling: pass- en trapvorm, A speelt in op B, B kaatst op inlopende A, A speelt bal op C en neemt de plaats van C over, D dribbelt naar pion 1

* coachmomenten: - balbehandeling (aanneem, handelssnelheid)
- passen, trappen (nauwkeurig, goede balsnelheid, goede techniek)

* variatie: lange ballen geven.

18.20 uur

* materiaal: 2 petjes, pupillendoel, voldoende ballen.



* bedoeling:

- afwerkvorm 1: A speelt in op B die een vooractie maakt, B kaatst op A, A speelt de bal langs diepgaande B, B werkt af

- afwerkvorm 2: A speelt een diepe bal op opkomende B, B zoekt de achterlijn op en zet de bal voor op de inlopende A, A werkt af

* coachmomenten:

- vooractie
- passing
- positie kiezen voor de goal
- afwerking

* variatie: verdediger inzetten

18.35 uur - grote partij