E’s

Doelstelling voor het jaar: Positiespel

1e Periode: Balcontrole (passen, trappen, dribbelen en aannemen).
2e Periode: Positieverkenning (verdediging, middenveld en aanvallers).
3e Periode: Samenspelen met de bal.

1e Periode: Balcontrole (passen, trappen, dribbelen en aannemen)

Training 1: Het verbeteren van alle vaardigheden en het vaststellen van het niveau.

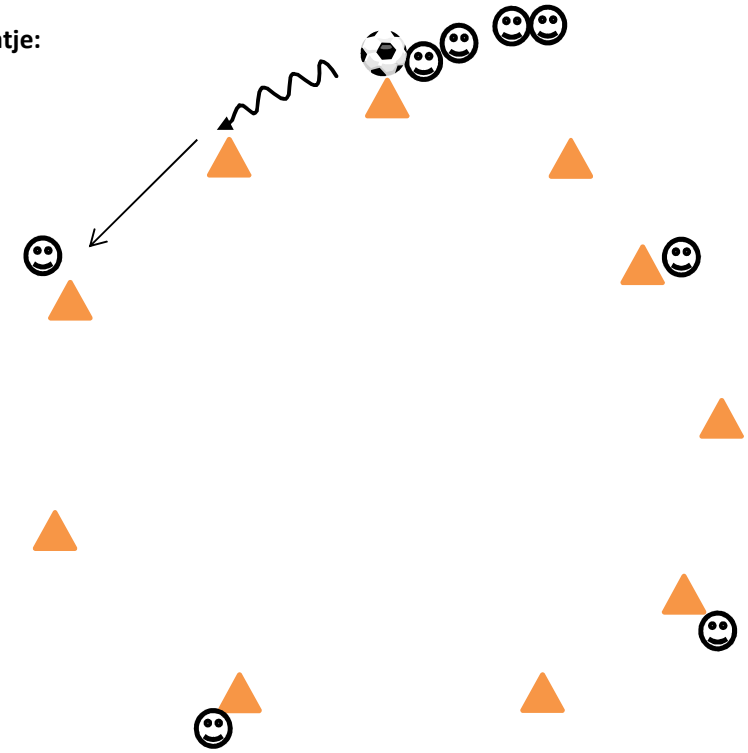
Doelstelling:

Alle bal vaardigheden bekijken en trainen om te kijken waar je deze periode aan moet trainen.

Oefening:

Je maakt een grote ronde met pionnen. Ze je om en om bij elke pion een speler (zoals bij het plaatje staat afgebeeld. Je begint met een dribbel bij het eerste pionnetje speel je de volgende speler in en loop je naar dat pionnetje. Zo kun je de dribbel en de pass al zien van de spelers. Vervolgens de aanname van de ingespeelde speler moet zo zijn dat hij in 3 keer aanraken de bal heeft meegenomen en aan het dribbelen gaat. Blijf over de bal kijken.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Bij het dribbelen bal kort aan de voet houden.
- Bij het dribbelen over de bal kijken.
- Bij het passen over de bal kijken.
- Met je binnenkant de bal spelen en sturen.
- Bij je aanname proberen gelijk open te draaien en versnellen.

Makkelijker:

- Pionnen dichterbij elkaar.
- Slechts 1 bal.

Moeilijker:

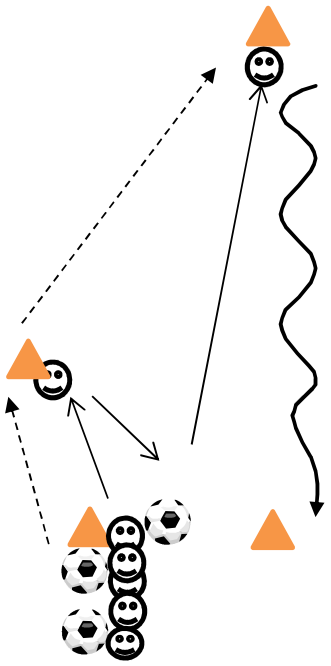
- Pionnen verder uit elkaar.
- Meerdere ballen in het spel.
- Aanname 2x raken.
- Tempo opvoeren.

Training 2: Passen, trappen en aannemen, en kaatsen.

Doelstelling:
Het verbeteren van het passen en trappen en aannemen waarbij nu een 3 man wordt betrokken.

Oefening:
Deze oefening speel je in stroomvorm. Er wordt een speler in gespeeld bij de eerste pion, die legt hem terug waarna gelijk wordt geopend op de verste man. Die verste man neemt de bal mee en sluit achteraan. Vervolgens schuift iedereen een pion op. Alle ballen liggen bij de eerste pion.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Passen zo als geleerd is.
- Let op lichaamshouding.
- Let op standbeen.
- Let op doorzwaaien.
- Let op het spelen met de binnenkant.
- Over de bal kijken.

Makkelijker:
- Korte afstanden.
- Eerst aannemen en dan spelen en kaatsen.
- Rustig tempo.

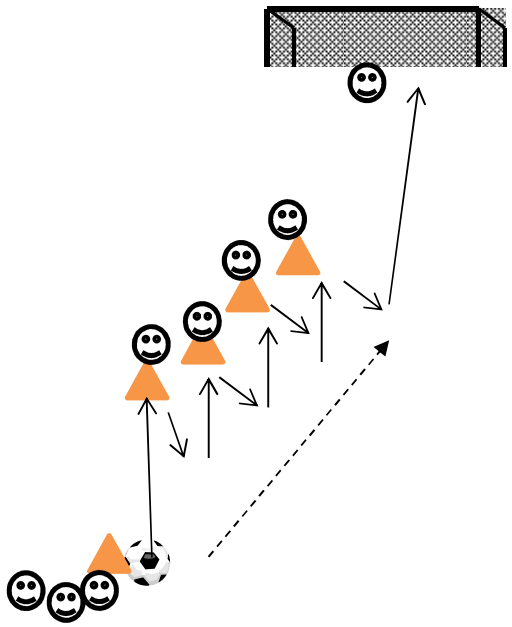
Moeilijker:
- Grotere afstanden.
- In één keer spelen, of minder keren aanraken.
- Hoge lange bal.
- Wreef trappen, waardoor harder en strakker.
- Hoger tempo. (loop, dribbel en sprint tempo.

Training 3: Passen en trappen en kaatsen en scoren.

Doelstelling:
Het verbeteren van het passen in een de kaats.

Oefening:
Een rij pionnetjes die schuin voor het doel staan worden bezet door een speler. De andere spelers verzamelen achter pion 1. Je speelt de 2e pion en je krijgt een kaats zo werk je het rijtje af en werk je bij de laatste af op het goal. Dit doe je enkele keren en dan wissel je van kaatsers bij de pionnen.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Hard inspelen.
- Met je binnenkant voet inspelen.
- Op de linkervoet inspelen, inspelen aan de kant waar je hem terug wil krijgen.
- Kaats is terug leggen.
- Vragen om de bal.

Makkelijker:
- Afstanden kleiner maken.
- Minder kaatsers.

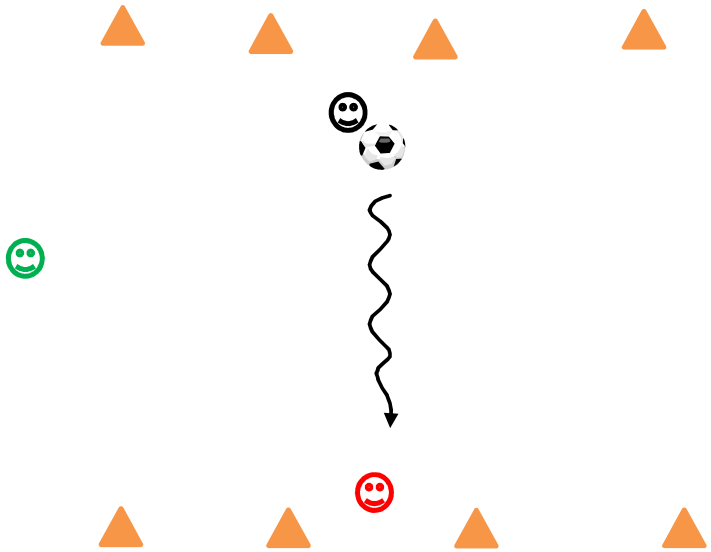
Moeilijker:
- Langere afstanden.
- Meer kaatsters.
- Tempo opvoeren.
- Meer eisen stellen aan het inspelen en kaatsen.
- Vooractie maken.

Training 4: Pingelspel 1 tegen 1

Doelstelling:
Het verbeteren van het pingelen in een 1 tegen 1 situatie.

Oefening:
Op kleine veldjes wordt 1 tegen 1 gespeeld, met doeltjes van pionnen die 2 meter uit elkaar staan. De bedoeling is dat je tussen de pionnen bij je tegenstander scoort. Als je scoort wordt jou doel één voet groter en gaat er een scoor pion om. Er zijn 3 spelers bij een veldje als er 3 keer is gescoord gaat de verliezer eruit en komt de 3e persoon in het veld staan. De bal buiten wordt in het veld weer gedribbeld. De 3e man is ook scheidsrechter en houdt de punten bij.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Houd de bal dichtbij je voet.
- Kijken of het doel verdedigd staat anders scoren.
- De bal afschermen, tussen de verdediger en de bal staan.
- Wegdribbelen om meer ruimte te maken voor een aanval.
- Snelheid houden in je actie.
- Tussen doel en tegenstander verdedigen.

Makkelijker:
- Grotere doeltjes.
- Groter veld.
- Maar één keer scoren.

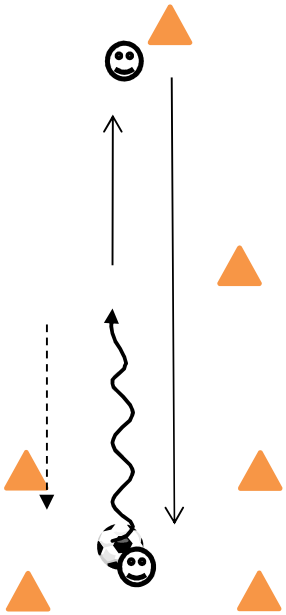
Moeilijker:
- Kleinere doeltjes.
- Kleiner veld.

Training 5: dribbel en kaatsspel.

Doelstelling:
Het verbeteren van het kaatsen en mikken in een scoorvak.

Oefening:
Er wordt in 2-tallen gewerkt. Er is 1 dribbelaar en 1 kaatser. De dribbelaar dribbelt met de bal uit het scoorvak en speelt bij de pion in op de kaatser. De kaatser probeert de bal in één keer te spelen in het scoorvak. De dribbelaar loopt buitenom terug en dribbelt weer in al de bal helemaal stil ligt. De afstand tussen de kaatser en het scoorvak in ongeveer 15 meter, het vak ik 4 bij 4 meter.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Dribbel bal dicht aan de voet.
- Kaats proberen in het vierkant te passen.
- Niet te hard in spelen van de kaatser.
- Dribbelaar gelijk breed weglopen.

Makkelijker:
- Dichterbij elkaar, het scoorvak en kaatser.
- Scoorvak groter.
- Eerst de bal stoppen en dan spelen.

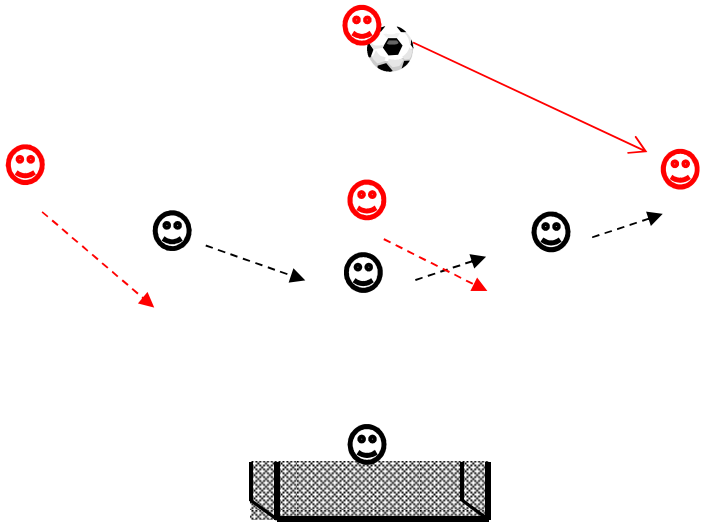
Moeilijker:
- Afstand vergroten tussen kaatser en scoorvak.
- Kleiner scoorvak.
- Harder in spelen.

2e Periode: Positieverkenning (verdediging, middenveld en aanvallers).
Training 1: Positieverkenning in het algemeen op het veld bij de E-tjes.

Doelstelling:
Het verbeteren van de positieherkenning in het aanvallen en verdedigen.

Oefening:
Aanval spelen vanaf 20 meter van het E-doeltje. 3 verdedigers en 4 aanvallers inspelen door de trainer. De aanval start van de trainer vanaf 20 meter, de aanvallers spelen in een ruit. De verdedigers spelen met 3 spelers op lijn en een keeper op doel. In de aanval kun je gaan coachen wat het verschil is tussen de twee linies en wat de taken zijn.

Plaatje:



Aanwijzingen:
Aanvallers:
- Veld breed houden.
- Ruimte maken voor elkaar.
- Snel proberen te spelen.
- Snel scoren.

Verdedigers:
- Veld klein maken.
- Druk zetten op de bal.
- Op de bal verdedigen.

Makkelijker:
- Trainer als achterste man spelen van de aanvallers.
- Veld groter maken.

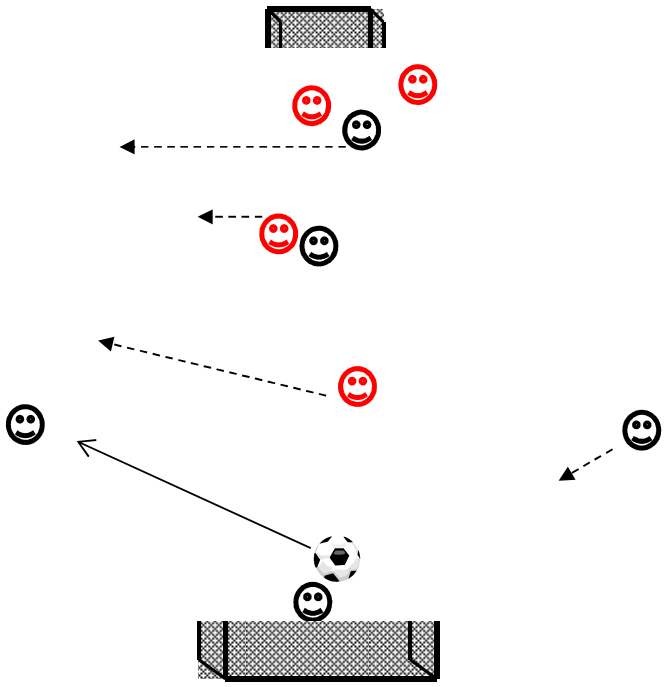
Moeilijker:
- Veld kleiner maken.
- Verdediging coachen.

Training 2: Positiespel in de opbouw.

Doelstelling:
Het verbeteren van de opbouw vanuit de keeper.

Oefening:
Elke keer wordt gestart vanuit de keeper met de bal met een intrap. Afhankelijke van het aantal spelers zet je iedereen neer. Je probeert wel je verdedigers achterin te zetten en spitsen voor in. Je laat dan de bal inspelen door de keeper. Zorg dat de spelers het veld groot maken voor zichzelf om ruimte te maken. Leg hierop ook de nadruk. De middenvelders en spitsen moeten dus verder weg staan.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Bewegen om ruimte te maken.
- Vragen om de bal.
- Om je heen kijken of je genoeg ruimte hebt om de bal te krijgen.
- Goed in de voeten of in de loop inspelen.

Makkelijker:
- Extra speler in de opbouw.
- Veld groter maken.

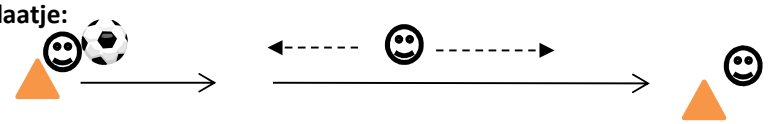
Moeilijker:
- Gelijk aantal spelers zoals bij het plaatje.
- Niet terugspelen op de keeper.

Training 3: inspelen middenvelders en verleggen.

Doelstelling:
Het verbeteren van het inspelen en benutten van de middenvelders en het spel verleggen.

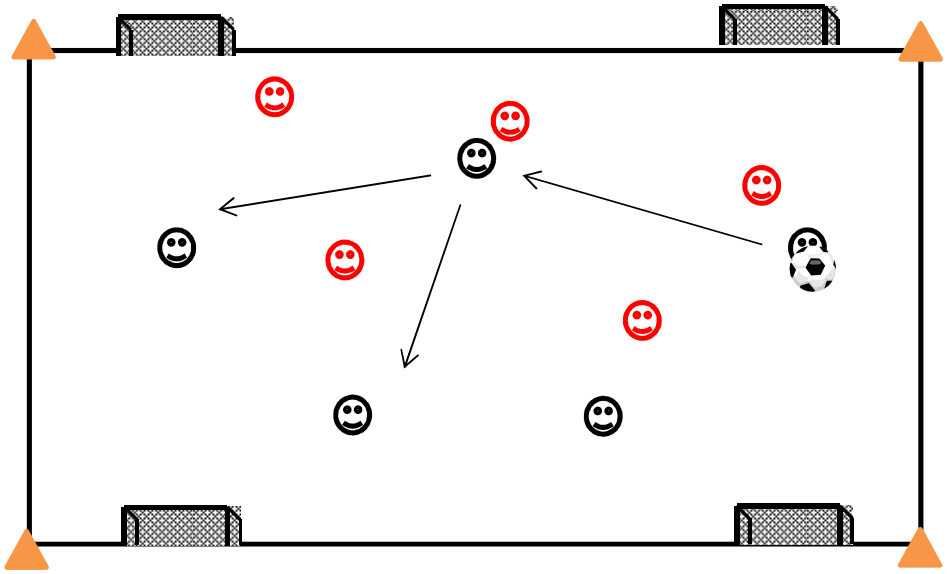
Oefening:
Beginnend met een inleidende oefening. 2 pion ruim uit elkaar met 3 spelers. 1 speler in het midden draait steeds open met de bal en vraagt om de bal en opent weer.

Plaatje:



Oefening:
In een partij vorm steeds het spel laten verlegen via de middenvelders. De opstelling 2:3. Het is de bedoeling dat de bal steeds verlegt wordt. Je kunt scoren op 2 kleine goals die in de hoeken staan. Als het druk is proberen te verleggen via de centrale mensen.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Goed inspelen. (Zuiver, Hard en Juiste Voet)
- Steeds weer andere kant op zoeken.
- Tempo in het rondspelen.
- Mee bewegen om vrij te staan.

Makkelijker:
- Een speler de kameleon. (of de trainer)
- Grotere ruimte.

Moeilijker:
- Kleinere ruimte.
- Doeltjes dichter bij elkaar.
- Meer aanvallers dan verdedigers.

3e Periode: Samenspelen met de bal.

Training 1: het samenspelen met de bal

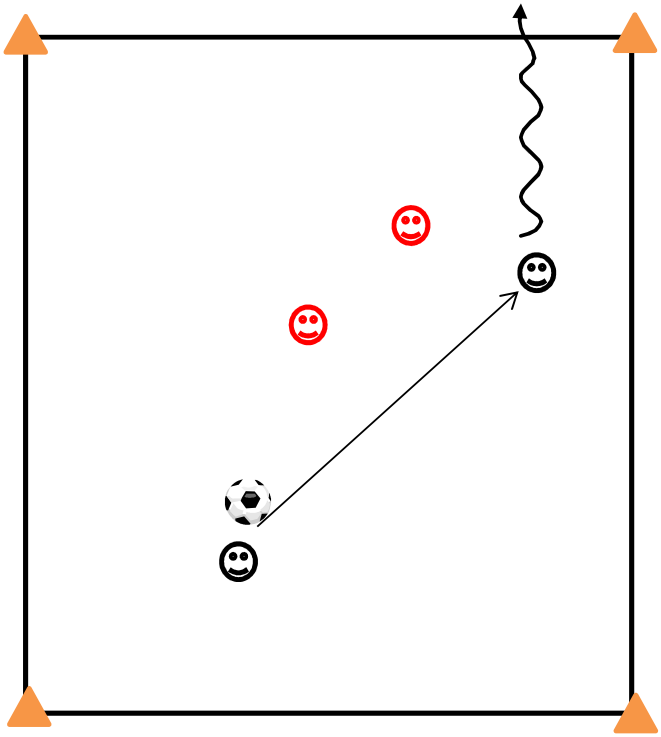
Doelstelling:

Het verbeteren van het samenspelen met de bal en het zien van de ruimte.

Oefening:

In een partijspel van 2 tegen 2 proberen samen te spelen en te scoren. Op een veld van ongeveer 20 bij 15 meter een partij spelen. 2 tegen2 is de kleinste vorm van samenspelen maar wel leerzaam. Je probeert met samenspel de bal over de achterlijn bij de tegenstander te dribbelen. Bij een uitbal mag je weer in dribbelen. Bij een doelpunt mag de verdedigende partij de bal uitnemen. Je probeert zo vaak mogelijk te scoren. Dit doe je 4 á 5 minuten want dit is wel een intensieve vorm van partij spelen.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Over de lijn dribbelen en bal stoppen.
- Kijken waar je medespeler staat en of hij vrij staat.
- Kijken waar de ruimte ligt om te scoren.
- Tussen de bal en de achterlijn blijven.
- Zo staan dat je elkaar kan helpen verdedigen maar ook de bal zou kunnen afpakken.

Makkelijker:

- Groter veld.

Moeilijker:

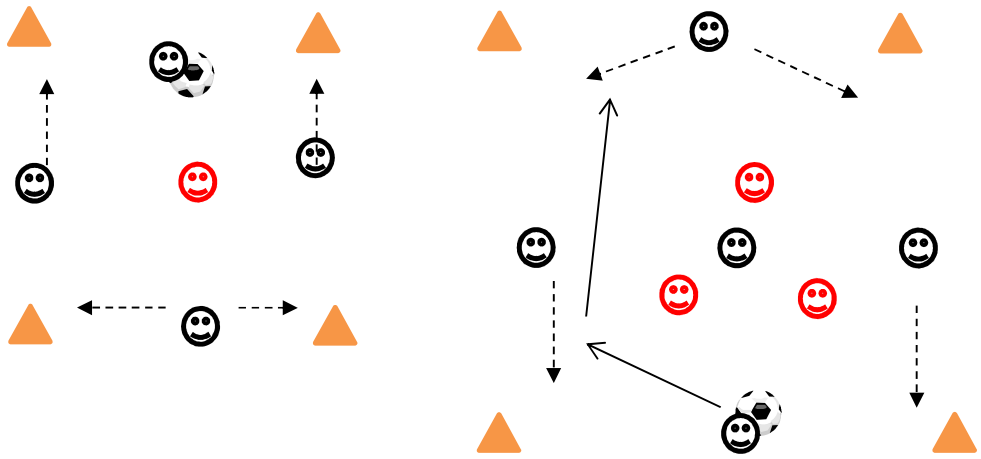
- Scoren tussen 2 pionnen die op de achterlijn staan (smaller dan het veld).
- Met kameleon spelen in balbezit.
- 3:3, 4:4 of 5:5 enzovoort, naar een normale partij toe werken.

Training 2: Positiespel op balbezit spelen.

Doelstelling:
Het verbeteren van het spelen op balbezit en het steeds bewegen om ruimte te maken.

Oefening:
Eerst 4:1 spelen in een vierkant. Hierin probeert de speler alleen de bal te onderscheppen. De anderen proberen zoveel mogelijk keren over te spelen. Deze oefening kun je steeds verder uitbreiden van 4:1, 4:2, 4:3, 5:3 enzovoort. Er moet steeds vrijgestaan worden door te bewegen. Bij balbezit steeds het spel verleggen om ruimte te maken met je spel.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Vanachter je verdediger komen.
- Probeer de bal steeds te verleggen.
- Goed inspelen.
- Kijken wat de verdedigers doen.

Makkelijker:
- Ruimte groter.
- Maar één verdediger.

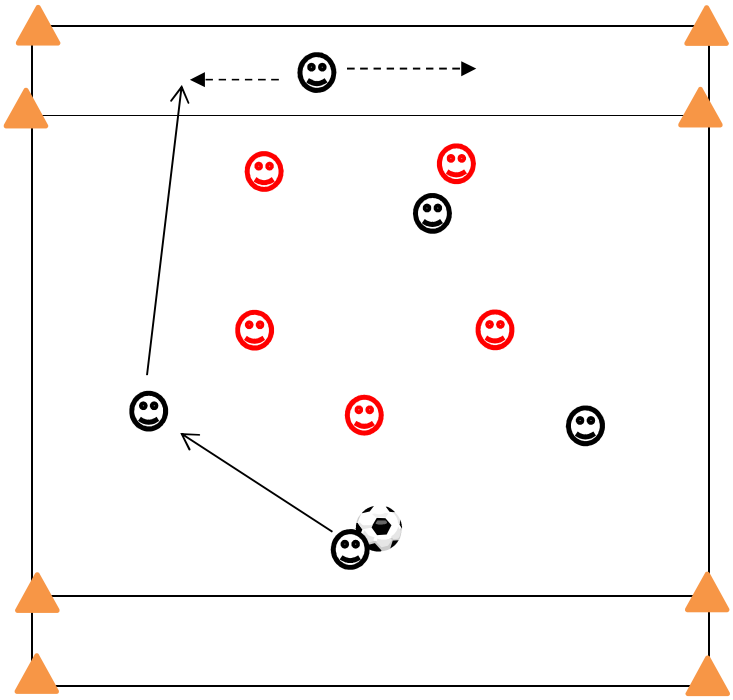
Moeilijker:
- Steeds grotere getallen spelen, wordt het steeds complexer.
- Ruimte kleiner maken.
- Maar 2 x raken. Of zelfs 1 x raken.

Training 3: bewegen op te scoren

Doelstelling:
Het verbeteren van bewegen om de bal te kunnen ontvangen.

Oefening:
Je speelt in een partijspel met een scorings mogelijkheid door een medespeler aan te spelen in het achter vak bij de tegenstander. Je verdeelt het aantal speler over 2 partijen. Je maakt achter de helft van de tegenstander een vak waar alleen de aanvallers in mogen komen. Je kunt scoren door in het achtervak een medespeler aan te spelen.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Naar links of rechts lopen waar je de bal kunt krijgen.
- Kijken waar het meeste ruimte ligt.
- Steeds in beweging blijven.
- Goed inspelen.

Makkelijker:
- Grotere ruimte.
- Met een kameleon spelen.
- Iedereen mag in het scoor vak komen van de aanvallers.

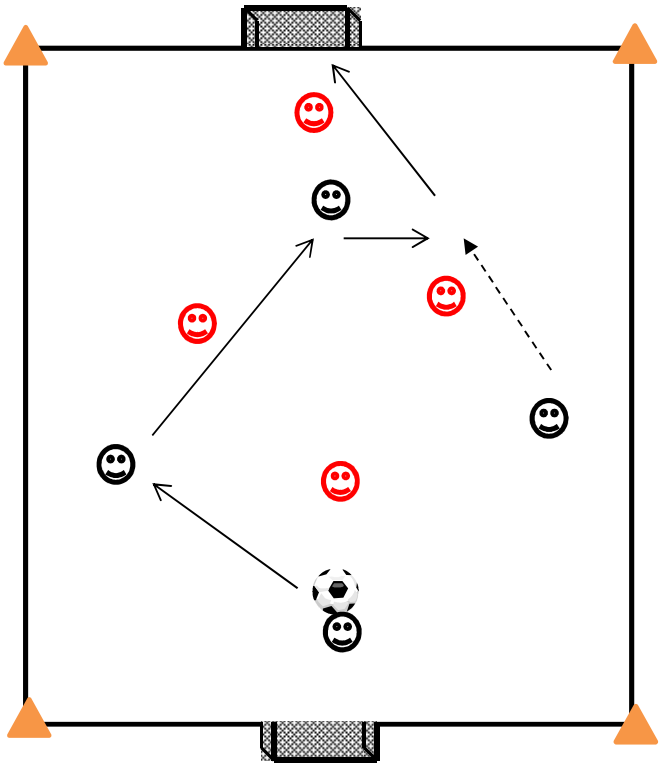
Moeilijker:
- Kleinere ruimte.
- Maar één speler in het scoorvak.
- Maar maximaal aantal keren raken.
- Eerst 5 x overspelen of meer.

Training 4: Partijspel 4 tegen 4.

Doelstelling:
Het verbeteren van het samenspelen in een grotere partij.

Oefening:
4 tegen 4 spelen in een ruimte van ongeveer 40 bij 20 meter met mini doeltjes. Spelend in een ruit; 1 verdediger, 2 middenvelders en 1 spits. Men probeert door over te spelen met elkaar ruimte te maken om te scoren en het voorkomen van het scoren door het veld klein te maken. Spelend zonder keeper.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Bewegen om vrij te staan.
- Elkaar proberen te zien en helpen.
- Niet te veel lopen met de bal dan maak je de ruimte kleiner.
- Goed inspelen.
- Tussen de bal en het doel verdedigen.
- Verdedigers elkaar helpen en ruimte klein maken.

Makkelijker:
- Groter doel.
- Groter veld.
- Met een kameleon spelen (de trainer misschien).

Moeilijker:
- Grotere partijen.
- Beperkt aantal keren raken.
- Eert x-aantal keren overspelen.

Overige trainingen voor De E-speler

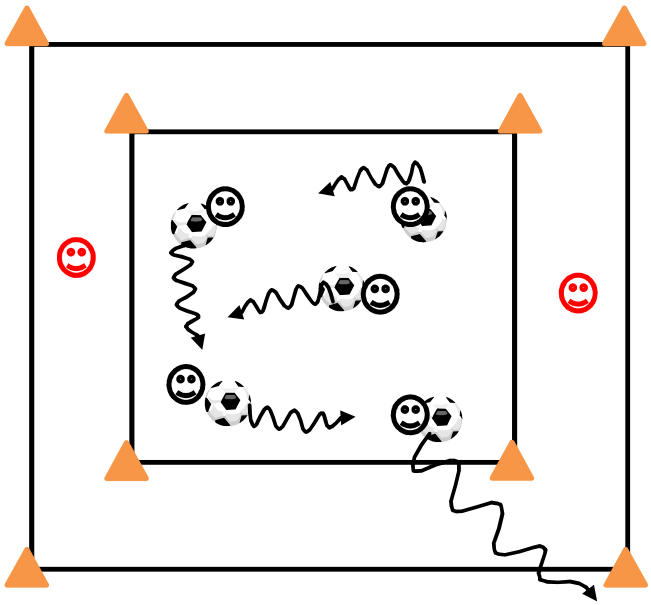
Training E: Dribbelopdrachten.

Doelstelling:
Het verbeteren van het dribbelen en over de bal kijken.

Oefening:
Er worden 2 vierkantjes neergezet, een grote en een kleine. Het grote vierkant komt om het kleine vierkant te staan. Alle spelers hebben een bal en beginnen met dribbelen binnen het kleine vierkant. Op teken van de trainer gaan ze buiten het kleine vierkant dribbelen maar binnen het grote vierkant. En op het volgende teken weer terug in het kleine vierkant. Andere opdrachten:

- Om een buitenste pion dribbelen en zo snel mogelijk weer terug in het kleine vierkant.
- Met bal afpakkers in het buitenste vierkant.
- Wie is het eerste rond alle vier de buitenste hoeken gedribbeld.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Kijk waar de ruimte ligt om te dribbelen.
- Over de bal heen kijken.
- Kijken wat andere spelers doen zodat je geen botsingen krijgt.

Makkelijker:

- Grotere ruimte.
- Geen balafpakkers.

Moeilijker:

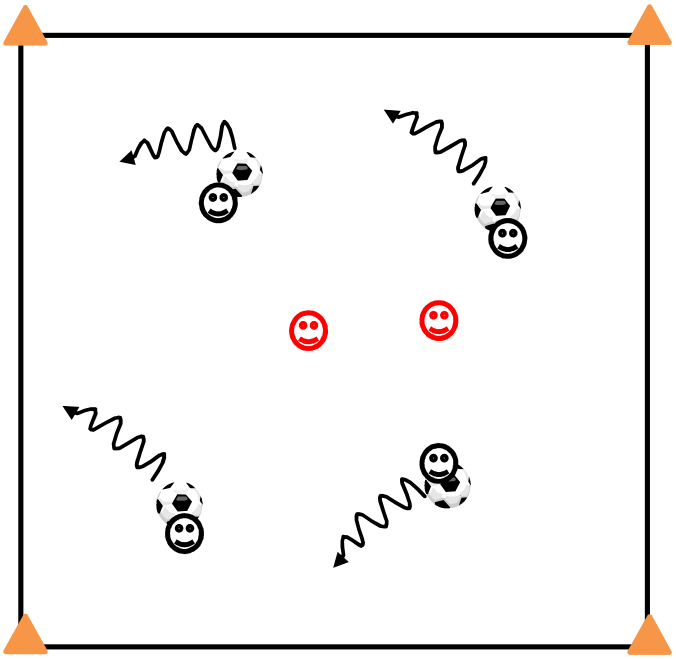
- Kleinere ruimte.

Training E: De Dribbelkoning.

Doelstelling:
Het verbeteren van het dribbelen met weerstand.

Oefening:
Iedereen heeft een eigen bal. Daarmee gaan ze dribbelen in het uitgezette vierkant. In dit vierkant zijn 2 balafpakkers, die proberen de ballen buiten het vierkant te spelen. Als jouw bal wordt uitgetikt ben je af. Wie als laatste nog in het vierkant staat heeft gewonnen.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Houd de bal dichtbij je voet.
- Let op waar de balafpakkers zijn.
- Kijk goed om je heen dat je geen botsingen hebt.
- Over je bal heen kijken.
- De bal afschermen als er een balafpakker komt.

Makkelijker:
- Maar één balafpakker.
- Grotere ruimte.
- Tijdlimiet geven voor balafpakkers (meerdere winnaars).

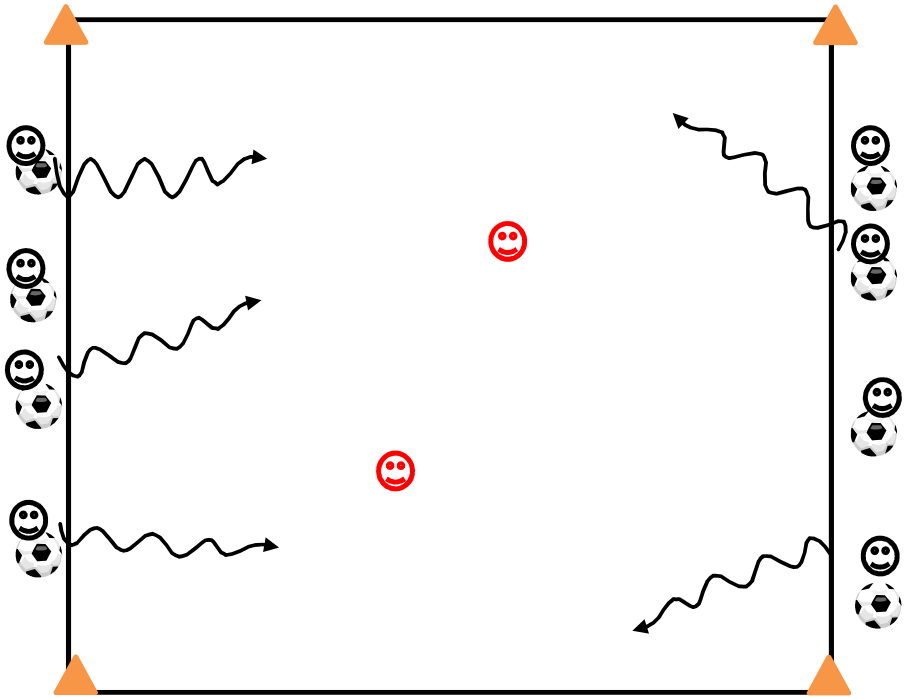
Moeilijker:
- Meer balafpakkers.
- Kleinere ruimte.
- Hoger tempo dribbelen.

Training E: Dribbel overloopspel.

Doelstelling:
Het verbeteren van het dribbelen en ruimte zien met weerstand.

Oefening:
Er zijn 2 balafpakkers die staan in het midden van het vierkant. De andere spelers hebben allemaal een bal en proberen in een minuut zo vaak mogelijk het vierkant over te steken zonder dat de bal wordt aangeraakt door iemand anders. De twee balafpakkers proberen de bal weg te tikken van de overstekers. Wie het meeste keren oversteekt zonder dat zijn bal wordt geraakt wint.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Kijk waar de balafpakkers zijn en zoek de ruimte op.
- Bal dichtbij je voet.
- Snelheid houden in je dribbel en in je actie.
- Schijnbewegingen maken.

Makkelijker:
- Grotere ruimte.
- Maar één balafpakker.
- Je mag terug naar waar je vandaan kwam.

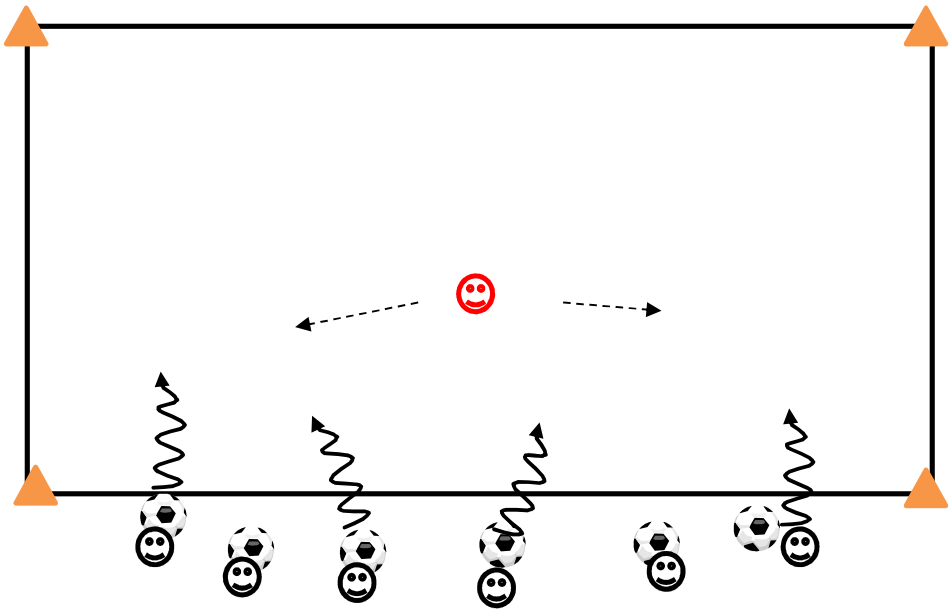
Moeilijker:
- Kleinere ruimte:
- Meerdere balafpakkers.
- Je mag niet terug waar je vandaag kwam.
- Bij elke stap je bal raken.

Training E: Dribbel oversteekspel.

Doelstelling:
Het verbeteren van het dribbelen met meerdere tegenstanders.

Oefening:
In een brede ruimte staat één verdediger op het begin. De andere spelers staan allemaal aan één kant. Op het teken van de trainer mag je oversteken. De verdediger probeert de ballen tijdens het oversteken weg te tikken, lukt dat dan gaat die speler meehelpen verdedigen. Totdat iedereen erbij is gaat het door en dan begint er een andere verdediger in het midden. De trainer geeft alleen een start teken daarna kun je door blijven gaan.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Bal dichtbij je voet houden.
- Snelheid maken met de bal en in je acties.
- Kijken waar de ruimte is.
- Over de bal kijken waar de tegenstanders zijn.
- Scherm je bal af van verdedigers.

Makkelijker:
- Bredere ruimte.
- Steeds op het teken van de trainer pas oversteken (kun je beter zien wie balafpakker is)
- Doorspelen tot de 5 punten en dan opnieuw beginnen.

Moeilijker:
- Smallere ruimte.
- Met 2 balafpakkers beginnen.
- Elke stap de bal raken.
- Verplicht een schijnbeweging maken.

Training E: Wie mikt het beste

Doelstelling:
Het verbeteren van het passen en mikken van steeds grotere afstand.

Oefening:
Per tweetal heb je een bal en een pionnen doeltje van 1 meter breed. Op 10 meter afstand van het doeltje staat de eerste pion vervolgens om de 5 meter een pion. Één speler begint met mikken op het doeltje van de pion, als hij scoort mag hij doorgaan naar de volgende pion tot hij mist en dan wisselen de spelers. De speler die niet aan de beurt is staat achter het doeltje en stopt daar de ballen. Wie komt er bij het verste pionnetje?

Plaatje:

Aanwijzingen:
- Mik met de binnenkant van je voet.
- Kijk over de bal waar je moet scoren.
- Zet je standbeen naast de bal.
- Wijs met je standvoet naar het doeltje.
- Probeer rechtop te staan als je passt.
- Zwaai door met je been.
- Houd je balans met je andere arm door doorzwaaien.

Makkelijker:
- Dichterbij beginnen.
- Groter doel maken.
- Verder gaan waar je gebleven was.

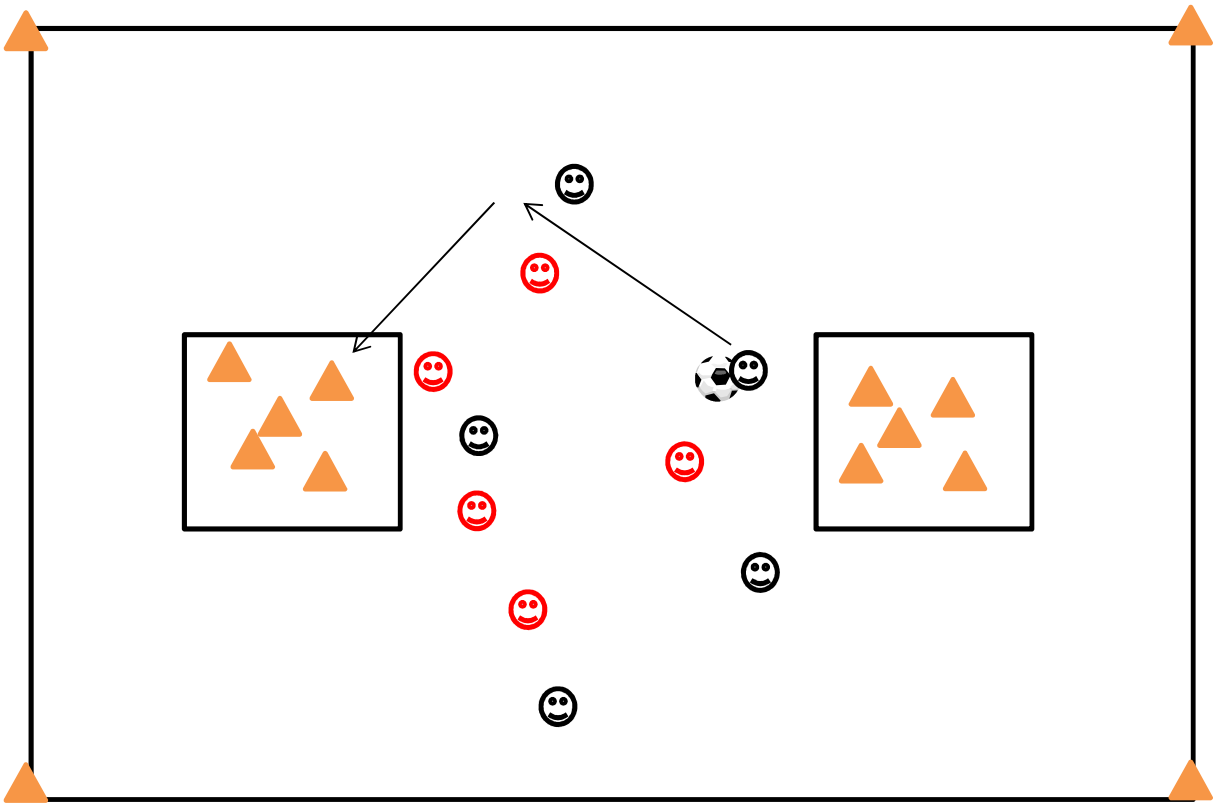
Moeilijker:
- Verder weg beginnen.
- Door de lucht scoren.
- De terug rollende bal in één keer spelen.

Training E: Pionnen partij.

Doelstelling:
Het verbeteren van het mikken in een partijvorm.

Oefening:
Er wordt een veld van 40 bij 25 meter uitgezet. In dit veld worden twee vierkantjes gemaakt waarin pionnen staan. de twee partijen proberen bij elkaar de pionnen in het vierkant om te spelen. Wie als eerste alle pionnen om heeft wint. Ze moeten proberen door samen te spelen van zo dichtbij mogelijk te scoren om makkelijk te kunnen scoren. Het vierkant is 10 bij 10 meter, deze vierkanten kun je beter met kleine dopjes afzetten.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Probeer over te spelen en van dichtbij te scoren.
- Op moment van mikken goed over de bal kijken.
- Snel de schieten als je de bal hebt anders is er een verdediger bij je.
- Je mag niet in het vierkant. (alleen de trainer als de bal stil ligt).

Makkelijker:
- Kleiner vierkant om de pionnen.
- Wie als eerste 3 pionnen om heeft.

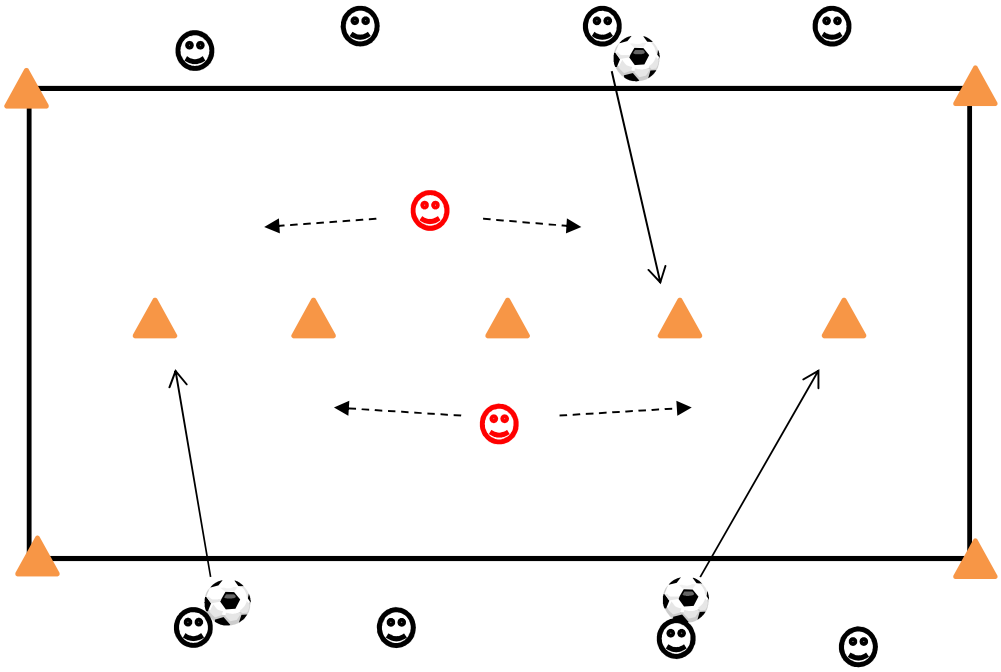
Moeilijker:
- Maar 3 pionnen in het vierkantje.
- Groter vierkantje om de pionnen.

Training E: Mikken en verdedigen.

Doelstelling:
Het verbeteren van mikken met weerstand van verdedigers.

Oefening:
Er wordt een veld van 10 meter bij 20 meter afgezet. In het midden van de 10 meter komt een rij van 5 pionnen te staan. Deze pion moeten proberen te worden omgespeeld door de spelers die aan de 20 meter lijn staan. in het vak zijn 2 verdedigers die proberen de bal te stoppen. Als ze een bal stoppen laten ze die liggen en mag die worden opgehaald door de spelers aan de zijkanten. Er zijn 3 ballen in het veld. Als er 3 van de 5 om zijn wordt er gewisseld.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Kijken over de bal bij passen.
- Kijken waar de verdediger is.
- Samenwerken, tegelijk schieten.
- Binnenkant voet spelen.
- Let op je standbeen naast de bal.
- Verdedigers keuze maken.

Makkelijker:
- Meer pionnen.
- Korter veld.
- Meer ballen.

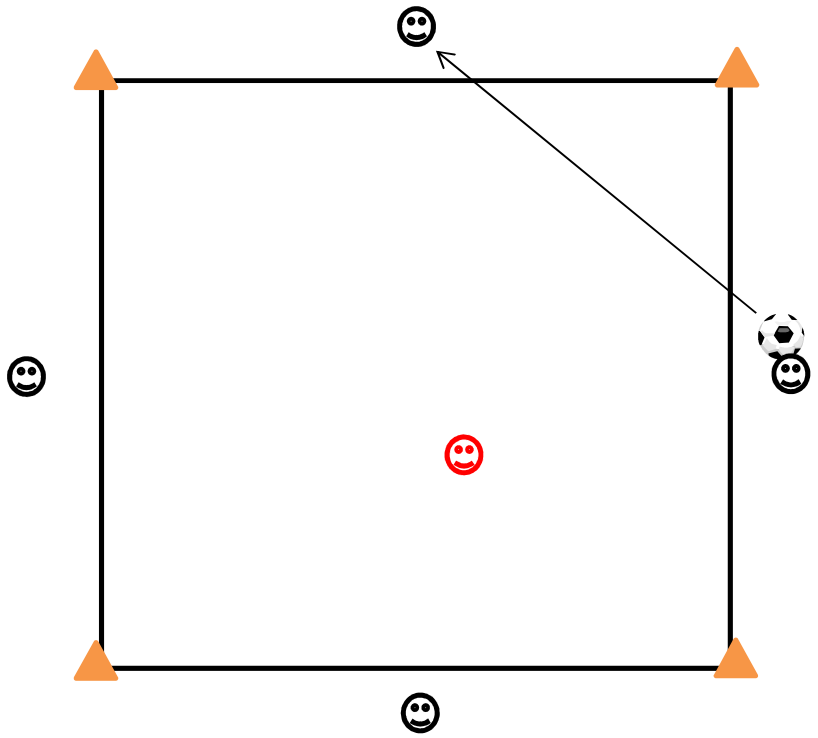
Moeilijker:
- Langer veld.
- Minder ballen.
- Meer verdedigers.

Training E: Passen en trappen met verdediger.

Doelstelling:
Het verbeteren van het passen met weerstand van 1 verdediger.

Oefening:
Er wordt een ruimte afgezet van 10 meter bij 10 meter. In deze ruimte loopt 1 verdediger, buiten dit vierkant staan 4 spelers. De 4 spelers gaan proberen over te spelen zonder dat de verdediger er tussen zit. De spelers moeten buiten het vierkant blijven dus je moet zorgen dat de bal hard genoeg wordt ingespeeld en niet blijft liggen. De bal moet wel in de voeten worden gespeeld van je medespelers hij mag niet achter de speler komen. 3 keer geraakt door de verdediger of buiten bereik van medespelers gespeeld is wisselen.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Hard inspelen.
- Binnenkant voet spelen.
- Steeds 1 keer aannemen.
- Verdediger moment kiezen.
- In de voeten spelen.

Makkelijker:
- Vierkant kleiner maken.
- Meerdere keren aannemen.

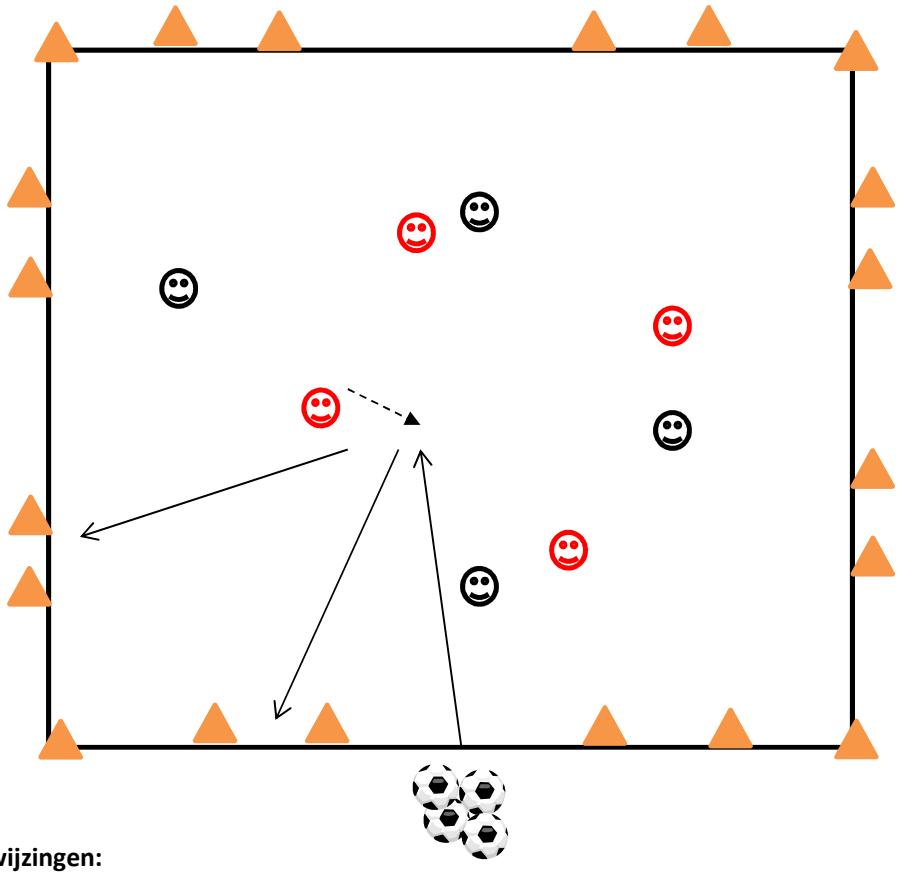
Moeilijker:
- Groter vierkant.
- Meer verdedigers.
- Maar 1 keer raken.

Training E: Scoren in meer doeltjes.

Doelstelling:
Het verbeteren van het scoren en mikken met weerstand.

Oefening:
Je zet een ruimte uit van 30 bij 30 meter ongeveer. Aan elke zijde maak je 2 doeltjes van pionnen. In het vierkant gaan 2 teams van 4 spelers tegen elkaar spelen. Er mag op elk doeltje worden gescoord. De trainer speelt steeds een bal in het veld waarmee gespeeld wordt tot de bal uitgaat of wordt gescoord dan speelt de trainer opnieuw een bal in. De spelers kunnen dus scoren op 8 doeltjes en moeten die dus ook verdedigen op het moment dat de ander in balbezit is.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Snel scoren.
- Kijken bij aanname welk doel vrij is.
- Over spelen dat je goed kan scoren.

Makkelijker:
- Grotere goals.
- Groter veld.

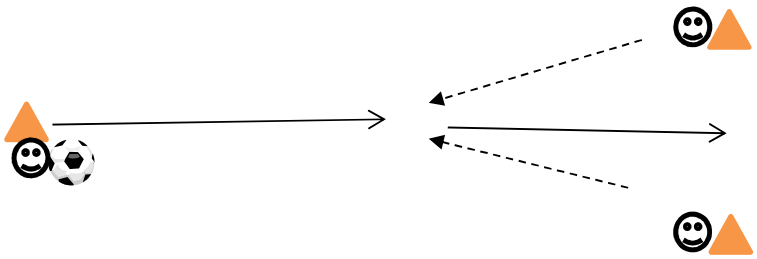
Moeilijker:
- Kleinere doeltjes.
- Hoge bal inspelen als trainer.

Training E: Passen, aannemen en scoren.

Doelstelling:
Het verbeteren van het aannemen met een verdediger bij je en daarna te scoren.

Oefening:
Deze oefening wordt in 3-tallen gespeeld. Per 3-tal moet er een bal zijn en 3 pionnen. Er wordt door één speler 5 keer ingespeeld tussen de andere spelers in. De andere 2 spelers proberen als eerste bij de bal te zijn, degene die als eerste bij de bal is neemt aan en probeert tussen de 2 pion te scoren waar ze gestart zijn. De spelers starten met 1 voet op de pion. Na 5 keer ingespeeld te hebben wissel je van rol.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Sprint gelijk weg als de bal gespeeld wordt.
- Probeer je lichaam tussen de bal en verdediger te houden.
- Probeer elkaar af te snijden.
- Actie maken en snel schieten om te scoren.

Makkelijker:
- Groter doel.
- Eerlijke 3-tallen.

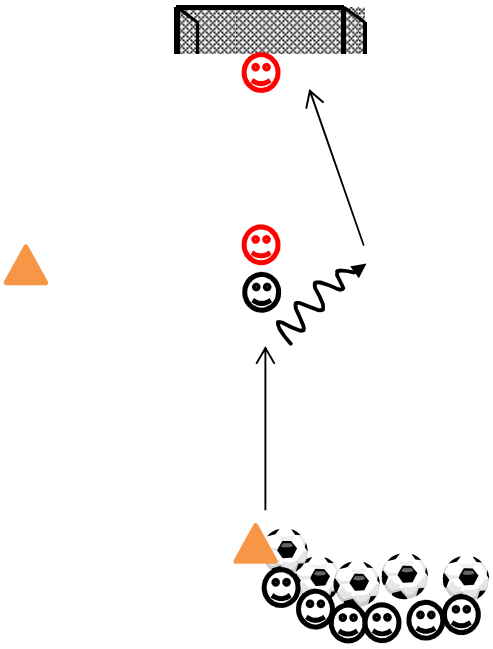
Moeilijker:
- Kleiner doel.
- Bal opgooien i.p.v. inspelen.
- Binnen 10/5 seconden scoren.

Training E: Aannemen met de verdediger in de rug.

Doelstelling:
Het verbeteren van het aannemen van een bal met een verdediger in de rug.

Oefening:
Er wordt steeds één tegen één gespeeld een verdediger en een aanvaller. De verdediger verdedigt een E-doel samen met de keeper. De aanvaller wordt ingespeeld door de volgende aanvaller. De aanvaller neemt de bal aan en probeert met een actie de verdediger te passeren en dan te scoren. De verdediger probeert de bal af te pakken, dan is het over. De aanvaller krijgt 10 seconden de tijd om tot scoren te komen. Vervolgens sluit hij achteraan. Als iedereen geweest is wissel je van verdediger. De verdediger en de aanvaller beginnen op de hoogte van het pionnetje.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Breed maken op het moment dat je wordt ingespeeld.
- Eerst je bal aannemen, dan pas een actie.
- Probeer in je aanname al een actie te maken.
- Als je genoeg ruimte hebt voor een schot gelijk schieten.
- In de bal komen om ruimte te maken voor je aanname.
- Verdediger niet te snel happen, aanvaller voor je houden.

Makkelijker:
- Eerst de bal laten aannemen, dan pas verdedigen.
- Eerst laten aannemen en draaien en dan pas verdedigen.
- Zonder keeper.

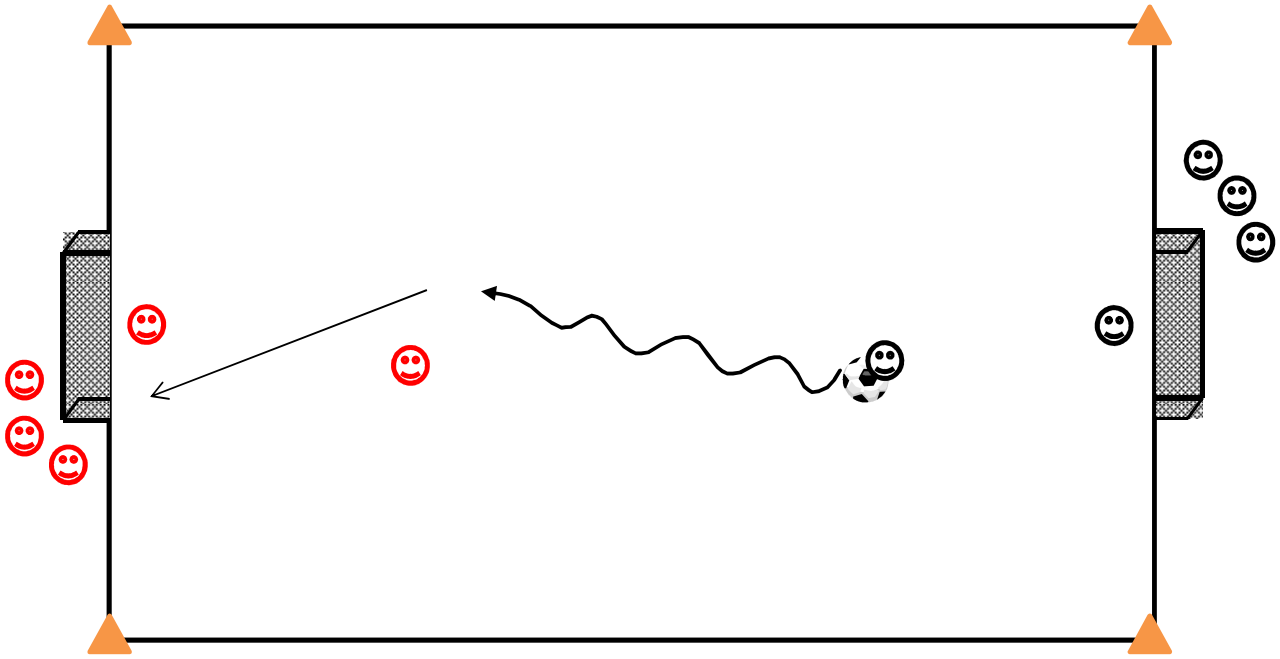
Moeilijker:
- Hoge bal inspelen.
- In je aanname al een actie maken.

Training E: Één tegen één op E-doel.

Doelstelling:
Het verbeteren van de 1 tegen 1 duels en het scoren.

Oefening:
In een veldje van ongeveer 20 bij 15 meter. De spelers worden verdeeld over de 2 doeltjes. Op elk doeltje staat een keeper. Er wordt steeds één tegen één gespeeld. Je probeert je tegenstander te passeren en dan snel te scoren. Als er wordt gescoord komen er 2 nieuwe spelers in. Als de keeper de bal onderschept komen er 2 nieuwe in en wordt de bal meegegeven door de keeper aan de speler die van zijn doel komt. Dat is ook bij een doelpunt. Het gaat om de actie en het snel schieten als daar een kans voor is. Maximale tijd van spelen 30 seconden.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Bal dichtbij je voet houden bij het dribbelen.
- Als je een kans krijgt gelijk schieten.
- Probeer in de hoeken te mikken.
- Maak schijnbewegingen.
- De bal met je binnenkant voet plaatsen.
- Lichaam tussen de verdediger en de bal houden.

Makkelijker:
- Groter veld.
- Grotere goals.
- Keeper mag meer meespelen.

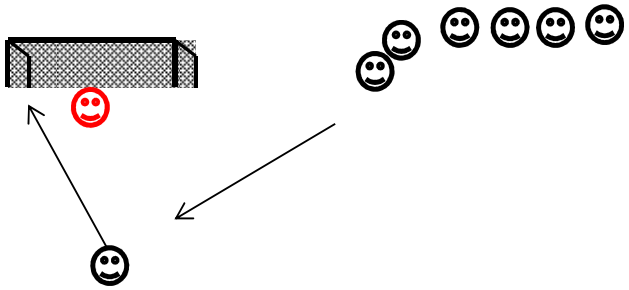
Moeilijker:
- Kleiner veld.

Training E: Koppen.

Doelstelling:
Het verbeteren van het koppen in een richting.

Oefening:
De trainer gooit steeds de bal voor en je probeert hem in het doel te koppen. Vervolgens sluit je achteraan met je bal. Op het moment dat je aan de beurt bent geef je de bal aan de trainer die hem voor gooit. Je probeert te scoren op een E-doel met een keeper. Probeer dus te kijken voor je kopt waar het doel is en de keeper.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Ogen open houden bij het koppen.
- Knikken met je hoofd tegen de bal.
- Juiste moment timen en springen.
- Knikken naar waar je de bal wilt koppen.
- Niet er al staan maar in positie komen.
- Kop met je voorhoofd.

Makkelijker:
- Zonder keeper.
- In 2-tallen opgooien en vangen.
- Vanuit de goal opgooien.

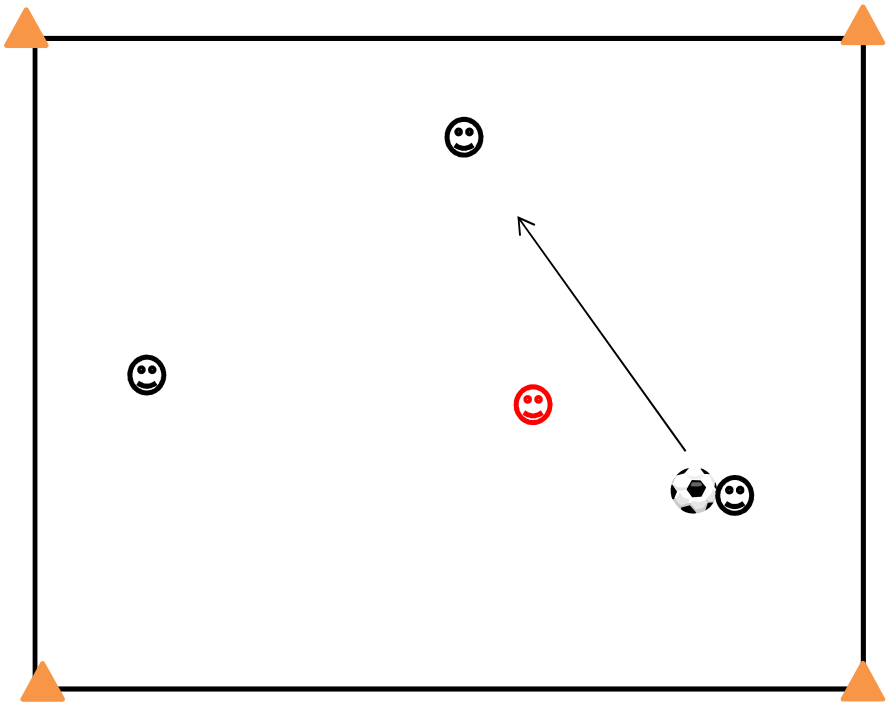
Moeilijker:
- Met een verdediger.
- Met een vooractie maken en in positiekomen.
- Naar de grond koppen.
- In de hoeken koppen.

Training E: Positiespel 3 tegen 1 verdedigend.

Doelstelling:
Het verbeteren van het verdedigen in een overtal situatie van de aanvallers.

Oefening:
Je gaat een rondo spelen in een ruimte van 10 bij 10 meter. Je speelt 3 tegen 1. Het 3-tal probeert de bal zo vaak mogelijk over te spelen zonder dat de verdediger de bal aanraakt, als de verdediger de bal raakt begin je opnieuw met tellen. De verdediger telt hoeveel hij de bal kan aanraken in een minuut. Na een minuut gaat er iemand anders verdediger spelen. De verdediger moet goed zijn moment kiezen wanneer hij de bal wil afpakken of wil raken.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Probeer druk te zetten op zacht ingespeelde ballen.
- Probeer druk te zetten op hoge ballen of ballen die naast spelers vallen.
- Kies een juist moment.
- Probeer druk te zetten op het moment van aannemen.

Makkelijker:
- Ruimte kleiner maken.
- 2 aanvallers.

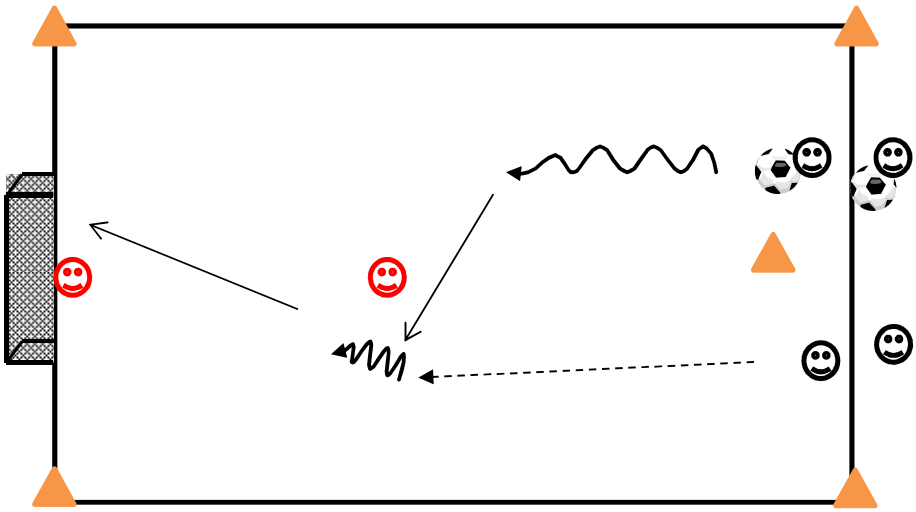
Moeilijker:
- 4 aanvallers.
- Ruimte groter maken.

Training E: Het verdedigen van een 1 tegen 2 situatie.

Doelstelling:
Het verbeteren van het verdedigen van een 1 tegen 2 situatie.

Oefening:
Er wordt steeds een 2 tegen 1 situatie gespeeld op een E-doel. Het 2-tal begint vanaf de pion in te dribbelen met 1 bal en probeert samen de verdediger te passeren. Als ze de verdediger gepasseerd hebben mogen ze scoren op het doel. Bij onderscheppen van de verdediger houdt oefening op en komt het volgende 2-tal. De verdediger wisselt na een minuut. De 2-tallen proberen zoveel mogelijk te scoren. De verdediger probeert de bal te onderscheppen.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Tempo maken in de aanval.
- Niet onnodig overspelen dat kost tijd en kan fout gaan.
- Verdediger opzoeken met een dribbel en op het juiste moment spelen.
- In de aanname proberen gelijk de bal mee te nemen naar het doel.
- Verdediger probeer tussen de aanvallers te komen en dan druk op de bal zetten.
- Verdediger probeer druk op de bal te geven.
- De verdediger probeert tussen de aanvallers te komen en dan ruk op de bal te geven.

Makkelijker:
- Kleinere ruimte.
- 2 verdedigers.
- Met buitenspel.

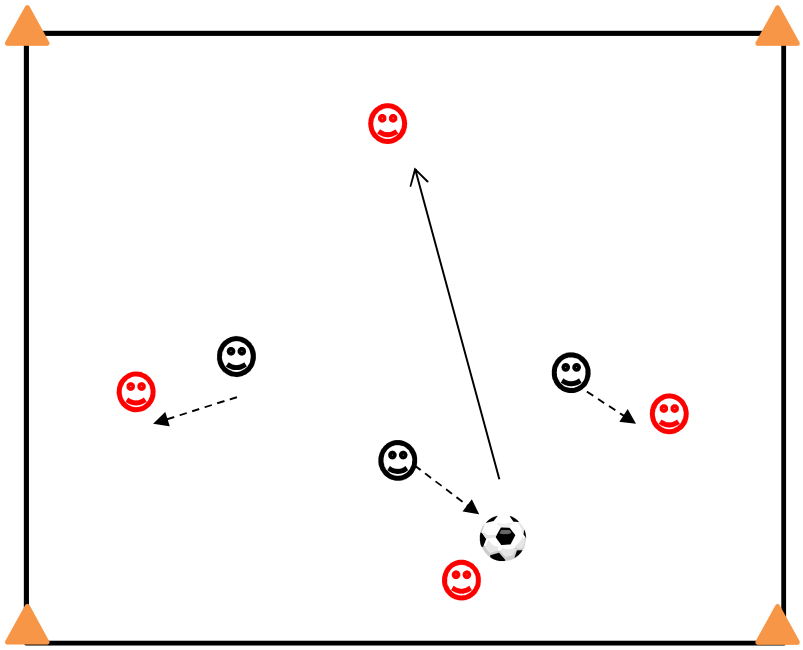
Moeilijker:
- Groter veld.
- Zonder keeper dus druk op de bal.
- 1 tegen 3 spelen.

Training E: 3 tegen 4 verdedigend.

Doelstelling:
Het verbeteren van het samenwerken in verdedigend opzicht.

Oefening:
Je gaat 4 aanvallers tegen 3 verdedigers spelen in een ruimte van 20 bij 20 meter. Het 4-tal probeert de bal zo vaak mogelijk over te spelen zonder dat die onderschept wordt. De verdedigers proberen steeds aan de kant waar de bal is druk te zetten, door 1 op de bal en de andere 2 op de dichtstbijzijnde spelers. De verste speler wordt steeds losgelaten maar de lijn wordt afgeschermd door de verdediger op de bal. Als de verdedigers de bal hebben proberen ze zo snel mogelijk uit het vierkant te dribbelen dan hebben ze een punt. Na 2 minuten wordt er gewisseld van verdedigers.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Samen druk zetten.
- Praten met elkaar wie wat moet doen en wie er druk geeft op de bal.
- Centrale verdediger bal afschermen naar de diepe aanvaller.
- Kort op je man zitten.

Makkelijker:
- Kleinere ruimte.
- Aanraken is een punt.

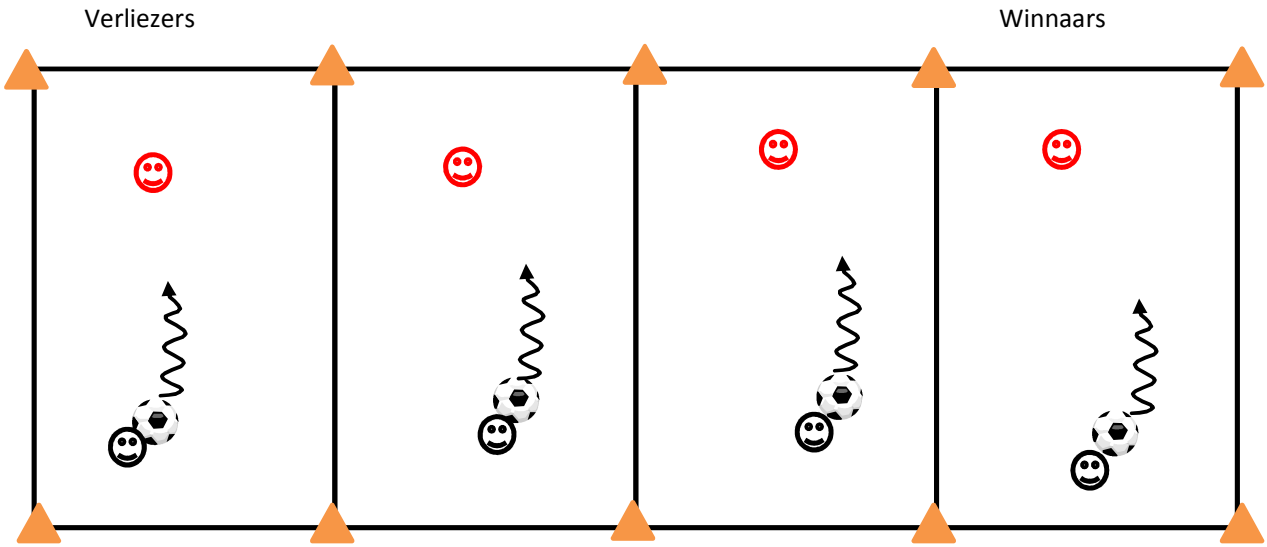
Moeilijker:
- Grotere ruimte.
- Maar 2 verdedigers.
- Meer aanvallers.

Training E: Één tegen één op kleine veldjes, move up move down.

Doelstelling:
Het verbeteren van de één tegen één duels, met passeren en onderscheppen.

Oefening:
Per 2-tal wordt er 1 tegen 1 gespeeld op kleine veldjes van ongeveer 10 meter bij 7 meter. Je probeert bij je tegenstander de bal over de achterlijn te dribbelen. Als verdediger probeer je steeds de bal af te pakken en je doel af te schermen. Aan de zijkanten als de bal uit is wordt de bal weer in gedribbeld, dat is ook als er gescoord is. Je speelt 1 minuut, als je wint schuif je op naar het winnaars veld en als je verliest schuif je op naar het verliezers veld. Probeer de betere bij het verliezers veld te laten starten en andersom.

Plaatje:



Aanwijzingen:
- Bal dicht aan de voet houden.
- Probeer snelheid te maken in je passeer bewegingen.
- Maak schuinbewegingen.
- Gebruik je lichaam om de bal af te schermen.
- De verdediger probeer altijd tussen de bal en het doel te blijven.

Makkelijker:
- Grotere ruimte/Bredere ruimte.

Moeilijker:
- Kleinere ruimte.
- 2 tegen 2 is complexer.
- Veld gewoon maar het goal verkleinen.