

Training voorbereiding

Thema van de training : Bal aanname

Naam van je elftal : Amsterdam







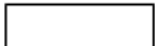













Trainings plan : Techniek trainings plan

Leeftijdsgroep : o.9

Training session plan

<u>Warming-up</u> :	1001 / Technische oefening	15 minuten
<u>Techniek</u> :	3002 / Draai van 90 graden (kwart draai)	12 minuten
	3004 / Draai an 90 graden (kwart draai).	20 minuten
	3016 / Draai van 90 graden (kwart draai).	20 minuten
<u>Wedstrijd</u> :	5003 / Balaanname en controle.	20 minuten
<u>Effectieve lengthe of de training</u> :		1 Uur 27
<u>Commentaar</u> :		

Legenda

				
Speler	Keeper	Trainer-coach	Bal	Selecteer een speler of een gebied
				
Kleine goal	Grote goal	Pion	Pion	Coerner vlag
				
Lat	Rennen	Dribblelen	Pass oh schot	Bal aanname
				
Bal hooghouden	Bal door de lucht	Slide tackle	Kappen / schijnbeweging / bal terughalen met de zool	Stap linkse voet / rechtse voet

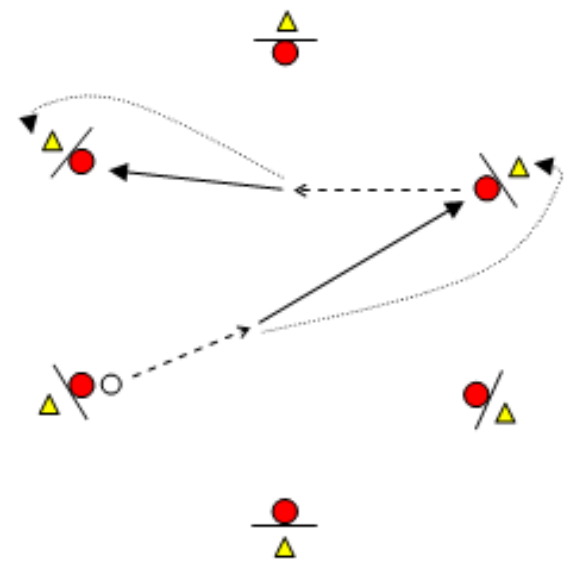
Training voorbereiding

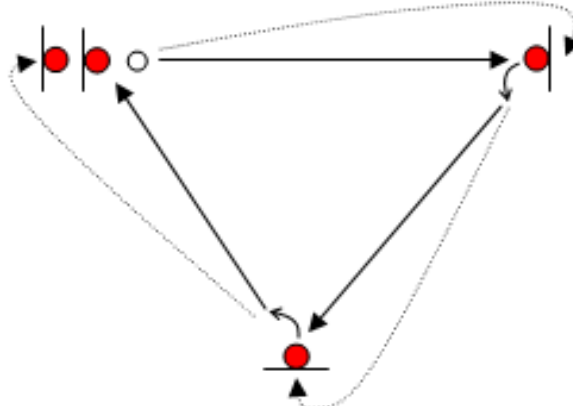
Thema van de training : Bal aanname

Naam van je elftal : Amsterdam

Trainings plan : Techniek trainings plan

Leeftijdsgroep : o.9

Warming-up 1001		Technische oefening		15 minuten
<p><u>Technische oefening</u></p> <p>Het dribbelen met de bal</p> <p>Om je heen kijken</p> <p>Balaanname</p> <p>Het passen van de bal</p> <p>Benodigde materialen: ballen, pilonnen</p>	<p><u>Dribbelen en passen:</u></p> <p>Twee ballen per groep van 6 of meer spelers. De spelers maken een cirkel met een diameter van 12 meter . Twee spelers hebben de bal in bezit.</p> <p>De speler-met-bal dribbelt een paar meter de bal en speelt deze naar een medespeler-zonder-bal. Daarna neemt de passende speler de plaats in van de bal-ontvangende speler en de speler-met-de-bal vervolgt de oefening: dribbelen en passen</p> <p><u>Variaties:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - laat de spelers een schijnbeweging maken voorda ze de bal spelen. - tweemaal raken van de bal (aannemen en spelen) - gebruik een derde bal (of meer ballen) om de spelers te dwingen om goed om zich heen te kijken. 			

Techniek 3002		Draai van 90 graden (kwart draai)		12 minuten
<p><u>Draai van 90 graden (kwart draai)</u></p> <p>Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen</p> <p>Balaanname en de pass</p> <p>Aandacht geven aan de kwaliteit van de balaanname en de pass</p> <p>Keuzes van de balaanname: van de binnenkant rechtervoet/linkervoet naar rechts, van de binnenkant rechtervoet/linkervoet naar links, buitenkant rechtervoet/linkervoet, enz.</p> <p>Benodigde materialen: ballen.</p>	<p><u>Balaanname, de pass en het bewegen:</u></p> <p>Per viertal 1 bal.</p> <p>Drie spelers vormen een driehoek met een onderlinge afstand van 7-8 meter uit elkaar.</p> <p>Speler A met de bal passt naar medespeler B en loopt de pass achterna.</p> <p>Speler B herhaalt de oefening naar speler C, die herhaalt enz.</p> <p><u>Coach-opmerkingen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - blij waakzaam - kom in de bal - richt de balaanname naar de juiste medespeler 			

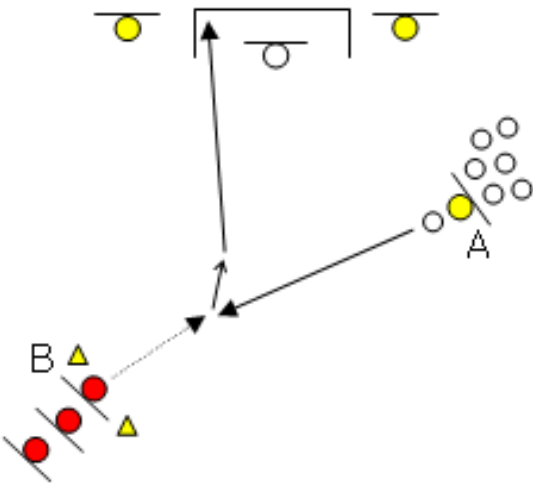
Training voorbereiding

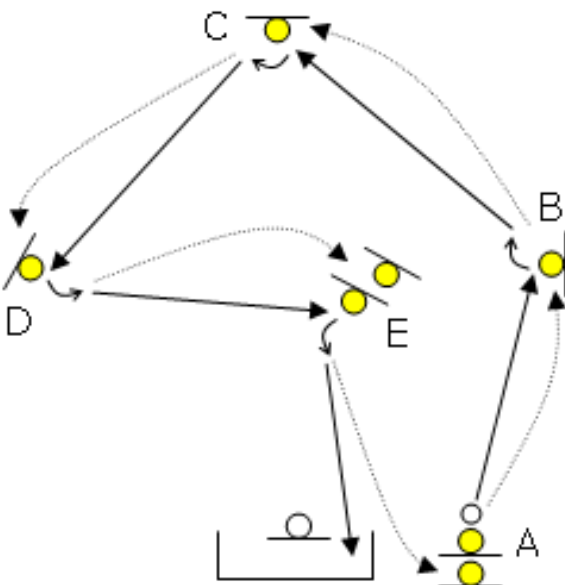
Thema van de training : Bal aanname

Naam van je elftal : Amsterdam

Trainings plan : Techniek trainings plan

Leeftijdsgroep : o.9

Techniek 3004	Draai an 90 graden (kwart draai).		20 minuten
<p><u>Draai an 90 graden (kwart draai).</u></p> <p>Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen</p> <p>Balaanname en schieten</p> <p>Aandacht geven aan de kwaliteit van de balaanname en het schot</p> <p>Keuzes van balaanname: van binnenkant rechervoet/linkervoet naar rechts, van binnenkant rechervoet/linkervoet naar links, buitenkant rechervoet/linkervoet, enz.</p> <p>Benodigde materialen: ballen, pilonnen.</p>	<p><u>Balaanname en schieten:</u></p> <p>A passt naar B. B komt naar de bal toe, neemt de bal aan naar het doel en schiet.</p> <p><u>Variaties:</u></p> <p>Variatie 1: de bal komt van rechts - met de rechervoet schieten (zie tekening)</p> <p>Variatie 2: de bal komt van links - met de linkervoet schieten.</p> <p><u>Vervolg:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - varieer met de technieken van de balaanname. - zorg voor een snelle balaanname richting het doel - werk aan de kwaliteit van het schot. 		

Techniek 3016	Draai van 90 graden (kwart draai).		20 minuten
<p><u>Draai van 90 graden (kwart draai).</u></p> <p>Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen</p> <p>Balaanname, het passen en het schieten.</p> <p>Aandacht geven aan de kwaliteit van de balaanname en de pass.</p> <p>Keuzes van de balaannames: met de binnenkant rechervoet/linkervoet naar rechts; met de binnenkant rechervoet/linkervoet naar links, buitenkant, enz.</p> <p>Benodigde materialen: ballen, pilonnen.</p>	<p><u>Technisch parcours:</u></p> <p>Balaanname, passen en schieten. De spelers moeten opgesteld staan zoals in de tekening is aangegeven.</p> <p>A passt de bal naar B, die de bal aanneemt en naar C speelt. C speelt de bal naar D, die de bal aanneemt en naar E speelt. E neemt de bal aan en schiet op doel.</p> <p>Na het spelen van de pass komen de spelers in de eerstvolgende positie (A-B, B-C, C-D, D-E, E-A). Als het nodig is vanwege het grote aantal spelers moeten de posities dubbel bezet worden.</p> <p><u>Coach-opmerkingen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - speel goede passes (precisie en goede snelheid) - volg de aanwijzingen van de trainer over de technieken van de aanname op - blij waakzaam. 		

Training voorbereiding

Thema van de training : Bal aanname

Naam van je elftal : Amsterdam

Trainings plan : Techniek trainings plan

Leeftijdsgroep : o.9

Wedstrijd 5003		Balaanname en controle.		20 minuten
<p><u>Balaanname en controle.</u></p> <p>Passen van de bal</p> <p>Schieten</p> <p>Benodigde materialen: ballen, hesjes (2 kleuren)</p>	<p><u>Spel 7 tegen 7:</u></p> <p>Zes spelers en 1 keeper per team</p> <p>Goede balaanname</p> <p>Concentratie op de kwaliteit van de technieken: balaanname en de pass.</p>	