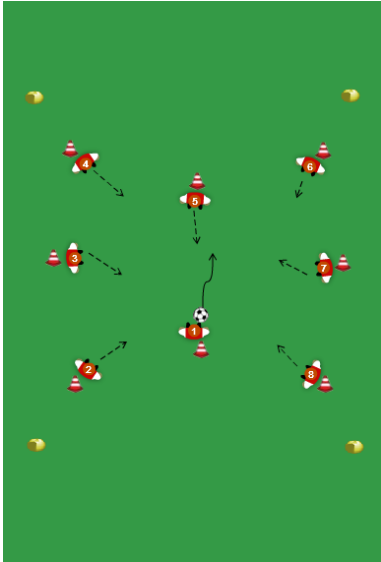


Woensdag 1 dec Training 1 - Warming up

Paaltjes voetbal 1



Methodiek

Het spel wordt gespeeld met 1 bal en elke speler start met 3 punten. Alle spelers krijgen ergens in het vak een pylon te verdedigen. De spelers moeten proberen de pylon van elkaar omver te schieten. Gebeurt dit dan gaat er bij de desbetreffende speler een punt af. Uiteindelijk blijft er 1 speler, de winnaar, over.

Variatie:

Een tweede bal in het spel brengen.

Opgelet!

Blijf niet voor je pylon hangen!

Materialen

Duur:10-15 min

Aantal: 4 of meer spelers

Pylon: voor iedere speler 1

Ballen: 1-2

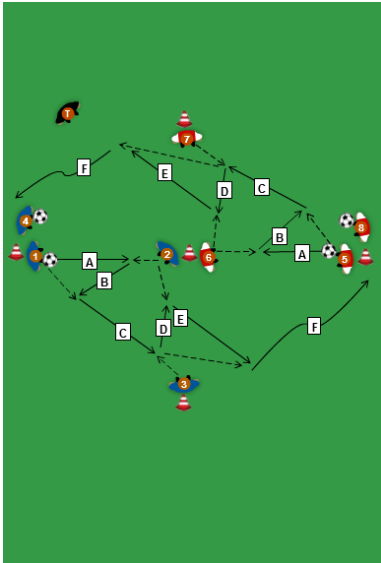
Aanwijzingen

Als een speler geen punten meer heeft dan gaat hij aan de kant staan.



Woensdag 1 dec Training 1 - Kern 1

Stap 2.5 C: Aannemen-openen, tot 90° in plusvorm (5)



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.
- Speler 2 neemt de bal opengedraaid met de binnenkant van de rechtervoet aan.

B. Speler 2 speelt naar speler 1
- Idem als beschreven bij A, etc.

C. Speler 1 speelt naar speler 3
- Idem als beschreven bij A, etc.

D. Speler 3 speelt naar speler 1
- Idem als beschreven bij A, etc.

E. Speler 1 speelt naar speler 3
- Speler 3 biedt zich "naar rechts" aan.
- Speler 1 speelt de bal met de binnenkant van de rechtervoet.
- 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 4 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, met links aannemen en met links spelen.
- Idem, maar nu in tegengestelde richting uitvoeren.

Materialen

Aantal spelers: 8-10

Aantal ballen: 4

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:

- Vragen om de bal, na de aanname van de speler.

Aannemen:

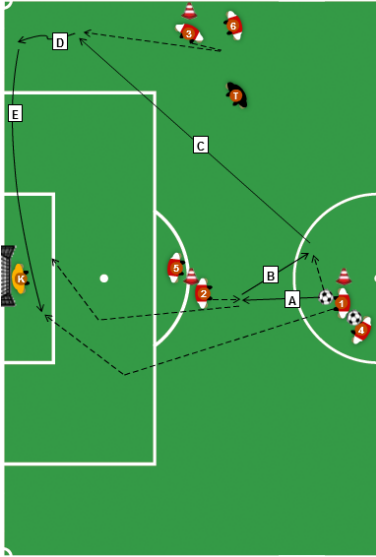
- Bal moet voor je liggen, maar binnen bereik.
- Snelheid houden na de aanname voor de volgende actie.
- Open aannemen, in de speelrichting.

Spelen binnenkant voet:

- De bal met de juiste snelheid en op het goede been aanspelen.
- Strak inspelen met gevoel.
- Doorzwaaien van het schietbeen.
- Bal in het hart raken.
- Spanning in de voet.



Oefenvorm 1



Methodiek

De spelers staan bij de aangegeven onderdelen opgesteld

A. Speler 1 speelt de bal met de binnenkant van de rechtersoet op de voorwaarts aanbiedende speler 2 en loopt daarna eerst door om de bal terug te krijgen en daarna biedt hij zich aan bij de 2e paal.

B. Speler 2 speelt de bal direct weer met de binnenkant van de rechtersoet op de aanbiedende speler 1 en loopt daarna richting 1e paal om zich aan te bieden.

C. Intussen biedt speler 3 zich inzakkend aan en kiest daarbij het juiste moment van diepgaan om de bal in de loop aangespeeld te krijgen van speler 1.

D. Vervolgens ontvangt/controleert speler 3 de bal en geeft hem voor op de, bij de eerste en tweede paal, ingelopen spelers 1 en 2.

E. Daarna rond één van beide spelers de bal af op het doel.

Variatie in uitvoering:

Wisselen van kant; wisselen van kant is wisselen van speelbeen.

Materialen

Aantal spelers: alle

Aantal ballen: voldoende

Doel: 1 (7.32m bij 2.44m)

Aantal pylonen: 4

Doordraaien:

- Speler 1 sluit achter in de rij van speler 2 aan.

- Speler 2 sluit achter in de rij van speler 1 aan.

- Spelers 3 en 6 geven om beurten de voorzet.

Aanwijzingen

- Bij het 1e paal lopen moet je zorgen voor de keeper uit te komen, op het moment dat de voorzet komt. Loop vooral NIET voorbij de 1e paal!

- Bij het 2e paal lopen moet je zorgen om schuin achter de speler bij de 1e paal te komen, om daar de bal op te kunnen pakken, die achter deze speler, ter hoogte van de 2e paal, komt.

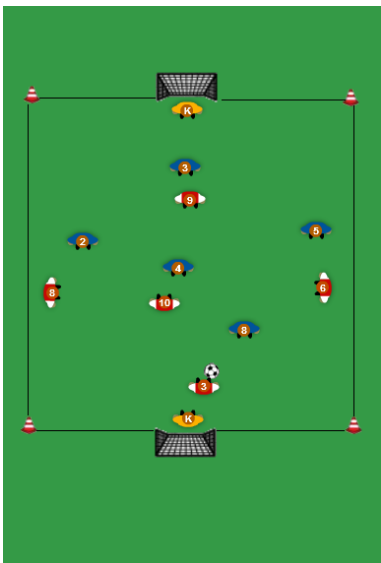
- Laat een voorzet van het doel afdraaien.

- Speler in beweging, bal in beweging en de bal met een boodschap geven.



Woensdag 1 dec Training 1 - Partijspelen

Partijvorm 5:5 + 2 keepers



Methodiek

Vijf aanvallers moeten d.m.v. samenspel/ individuele actie 5 verdedigers uitspelen, om daarna in het tegenoverstaande doel te scoren. De verdedigers kunnen de afgepakte bal scoren door hetzelfde aan de andere kant van het vak te doen.

Opgelet!

Bal buiten het veld, dan start het andere team de partij opnieuw.

Variatie in uitvoering:

Met 3 teams wisselen naar eigen inzicht.

Materialen

Aantal spelers: 10(15)+2(3) keepers

Aantal ballen: 5

Aantal pylonen: 4

Afstand tussen pylonen:

F-pupillen: 30m bij 25m

E-pupillen: 30m bij 25m

D-pupillen: 35m bij 30m

C-junioren: 40m bij 35m

B-,A-junioren: 45m bij 40m

Doel: 2

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

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

Doordraaien:

Het winnende team blijft staan en het verliezende team wisselt met het 3e team.

Geen score na twee minuten, dan wordt de langst staande partij gewisseld.

Aanwijzingen

Bij de aanval coachen op:

- het samenspelen vanuit een diamantvorm
- het uiteen bewegen bij balbezit
- het voorkomen van buitenspel
- het maken van keuzes (1:1 of overspelen) aan de bal
- het rekening houden met omschakeling bij balverlies en ook bij het innemen van een aanvallende positie.

Bij het verdedigen coachen op:

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

Keepers coachen op:

- het altijd aanspeelbaar zijn bij balbezit
- het coachen van je medespelers bij het verdedigen.

Opmerkingen:

- bij een partij op scherp mag men de bal vrij raken
- leg accenten op: de individuele actie, het scoren onder druk, een snelle omschakeling, de conditionele (anaeroob- lactisch)/ mentale factoren
- houdt in de organisatie ook aandacht voor: genoeg ballen om het veld, een strakke felle coaching.



Techniekenlijst

Aannemen binnenkant voet, dribbelen - Stap C1

Aanwijzingen

Aannemen spelen binnenkant voet - Stap B1

Aanwijzingen



AJAX ONLINE ACADEMY®
Supported by AEGON

www.ajaxonlineacademy.nl

AEGON
Hoofdsponsor Ajax