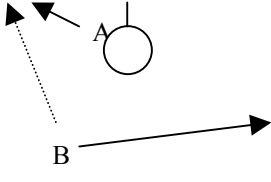
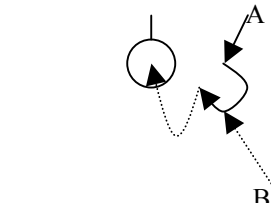
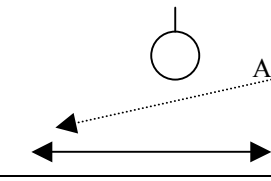
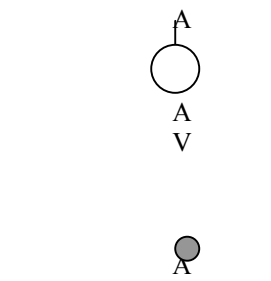
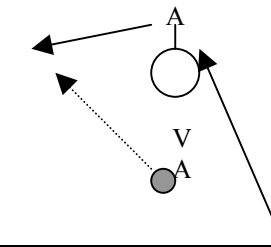


Trainingschema

Christiaan Schaafsma

Groep B-aspiranten gevorderd

Doelen: Conditie+techniek, Aangeefpositie (aanvallend)

Kern	Bewegingsvormen	Aanwijzingen	Organisatie
Opwarmen+conditie Tempo langzaam opvoeren 2-tal Oef. 1	A start uit en krijgt bal B. passt en loopt diep A loopt achter korf langs en schiet B. Vangt af	<ul style="list-style-type: none"> - korte lijnen met buitenste hand - laat de oefening in tempo en vloeiend lopen - pass goed en niet volledig naar buiten toe 	
Vervolg (idem) Oef 2.	Idem maar nu komt A half in aangeef (niet helemaal) krijgt bal, draait om en schiet. B vangt	<ul style="list-style-type: none"> - timing - hoog inpassen - indraaimoment - het "even kort stilstaan" moment 	
Kern 1: meer nadruk op aangeef Oef. 1 3-tal	Idem als oef. 2 nu beweegt aanvaller B (veldaanvaller) beurtelings links en rechts. A probeert met 1 hand (aan de kant van de aanvaller) in te passen, hoog in passen, strak.		
4 of 5 tal Oef. 2 Meer wedstrijdgericht	1 tegen 1 in 4 tallen (bij 5 tal 2 – 2 en 1 vrije speler) 1 verd. verdedigd de aangever. De andere 3 zijn aanvallers De aanvallers met verdediger bezetten de korf (bij 4 tal alleen een afvanger). De andere aanvaller met verdediger probeert in de aangeef te komen maar blijft bewegen in het 4 meter gebied mag de bal ook achter de korf krijgen. 1 punt in de aangeef komen 2 punten score binnen 4 meter Je mag eerst verdedigd schieten. Variatie: niet meer verdedigd schieten	<ul style="list-style-type: none"> - laat spelers zien hoe je aanval verlegt - schijnbewegingen - altijd rugkanten van de voorverd. Kiezen - passen van veldaanvallers - probeer aanvallend aan te geven door veel zijkanten van de korf de bal te krijgen - het gooi moment bepalen 	 <p>A=aanvaller V=verdediger</p>
Idem Oef. 3 Aanvallende aangeef en vervolgmogelijkheden	Idem nu moet de aangever de afvanger wegsturen waarna de veldspeler rebound pakt tegen de verdediger van de aangever. Variatie: 1-2tjes		
Kern 2: Wedstrijdsituatie	<ul style="list-style-type: none"> - Opdracht 1 Eindig je met lange heer in aangeef dan direct uitstart van afvang en pass van lange heer - Opdracht 2 Eindig je met makkelijk draaiende spelers in aangeef dan omdraai in aangeef en schot. - Opdracht 3 Probeer vloeiende 2-2 gelijk te krijgen; hou de afvang wel even vast maar anticipeer goed op elkaar, je mag even draaien e.d. maar probeer aangeef zijkant of voorin te krijgen. - Opdracht 4 Afvang neerzetten. Geen aangeef en wacht tot alles 1 op 1 staat, dan plots uit stappen en direct naar binnen plaatsen. Buitenste aanvaller pakt direct de afvang 	<ul style="list-style-type: none"> - tempo houden in actie - time en kijk naar elkaar - laat de bal circuleren 	