

TRAINING EN SPORTIEVE DISTANCING

1. ALGEMENE INSTRUCTIES
2. TECHNISCHE PRINCIPES PER CATEGORIE
3. WELKE OEFENINGEN VOOR MIJN SPELERS?
4. TYPE TRAINING EN VOORBEELDEN VAN OEFENINGEN

1. ALGEMENE INSTRUCTIES

- Respecteer op ieder moment de sportieve distancing van minimum 5 meter.
- Iedere oefening die deze distancing niet respecteert wordt formeel afgeraden: 1 tegen 1, oefeningen in wedstrijdvorm.
- De trainer zal de afstand tussen de spelers controleren tijdens de oefeningen, alsook bij het afwisselen van oefening.

2. TECHNISCHE PRINCIPES IN LIJN MET DE CATEGORIE

U7	U8	U9	U10
GREEP Basisgreep	GREEP Basisgreep	GREEP Basisgreep + dubbele V-greep	GREEP Basisgreep + dubbele V-greep
AANNAME Gesloten forehand technieken tijdens beperkte beweging	AANNAME Open en gesloten forehand technieken tijdens gemiddelde beweging	AANNAME Open en gesloten forehand technieken tijdens gemiddelde beweging	AANNAME Open en gesloten forehand technieken tijdens gemiddelde beweging
DRIJVEN In één richting	DRIJVEN In twee richtingen	DRIJVEN Afwisselend drijven in twee richtingen achter tegenstander	DRIJVEN Gevorderd drijven in twee richtingen achter tegenstander
DRIBBELEN Forehand dribble (langzaam) en Indian dribble in rechte lijn	DRIBBELEN Forehand dribbel (gemiddeld tempo) en indian dribbel met verandering van richting	DRIBBELEN Forehand dribbel (gemiddeld tempo) en Indian dribbel met verandering van richting	DRIBBELEN Dribbel de bal (hoog tempo) aan beide kanten van het lichaam, indian dribbel, gelifte dribbel, spin
UITSCHAKELEN (DRIBBEL) Forehand en backhand technieken	UITSCHAKELEN (DRIBBEL) Forehand en backhand technieken aan gemiddeld tempo	UITSCHAKELEN (DRIBBEL) Forehand en backhand technieken aan gemiddeld tempo, m.i.v. basic opwip technieken	UITSCHAKELEN (DRIBBEL) Forehand en backhand technieken aan hoog tempo, m.i.v. gemiddelde lift technieken
PASSING Forehand push en slagtechnieken, korte afstand (5-10m) op de grond, stilstaand en in beweging	PASSING Forehand push en slagtechnieken, gemiddelde afstand (10-15m) op de grond, stilstaand en in gemiddelde beweging	PASSING Forehand push en slagtechnieken, gemiddelde afstand (15-30m) op de grond, stilstaand en in gemiddelde beweging	PASSING Forehand & backhand push en slagtechnieken, lange afstand (5-50m) op de grond & in de lucht, passes geven in beweging
SCOREN Push technieken	SCOREN Push en slag technieken forehand	SCOREN Push en slag technieken forehand & backhand	SCOREN Push en slag technieken forehand & backhand, tip-in en rebound

U12	U14	U16	U19
GREEP Basisgreep, dubbele V-greep + verkorte greep	GREEP Basisgreep, dubbele V-greep + verkorte greep	GREEP Basisgreep, dubbele V-greep + verkorte greep	GREEP Basisgreep, dubbele V-greep + verkorte greep
AANNAME Open en gesloten forehand technieken in snelle beweging	AANNAME Open en gesloten forehand technieken in snelle beweging en onder gemiddelde druk	AANNAME Open en gesloten forehand technieken in snelle beweging en onder hoge druk	AANNAME Open en gesloten forehand technieken in snelle beweging en onder gemiddelde druk
DRIJVEN Drijven in twee richtingen achter tegenstander	DRIJVEN Drijven in twee richtingen achter tegenstander en achter materiaal	DRIJVEN Gevorderd drijven in alle richtingen achter materiaal	DRIJVEN Drijven in twee richtingen achter materiaal
DRIBBELEN Dribbel de bal (hoog tempo) aan beide kanten van het lichaam, indian dribbel, gelifte dribbel, spin	DRIBBELEN Dribbel de bal (hoog tempo) aan beide kanten van het lichaam, indian dribbel, gelifte dribbel, spin, balbescherming	DRIBBELEN Dribbel de bal (hoog tempo) aan beide kanten van het lichaam, indian dribbel, gelifte dribbel, spin, balbescherming	DRIBBELEN Dribbel de bal (hoog tempo) aan beide kanten van het lichaam, indian dribbel, gelifte dribbel, spin, balbescherming
UITSCHAKELEN (DRIBBEL) Forehand en backhand technieken aan hoog tempo, met gevorderde lift technieken	UITSCHAKELEN (DRIBBEL) Forehand en backhand technieken aan hoog tempo, met gevorderde lift technieken	UITSCHAKELEN (DRIBBEL) Forehand en backhand technieken aan hoog tempo, met gevorderde lift technieken	UITSCHAKELEN (DRIBBEL) Forehand en backhand technieken aan hoog tempo, met gevorderde lift technieken
PASSING Forehand & backhand push, slag en flats technieken, lange afstand (5-75m) over de grond & in de lucht, passen geven in beweging	PASSING Forehand & backhand push, slag en flats technieken, alle afstanden over de grond & in de lucht, passen geven in beweging	PASSING Forehand & backhand push, slag en flats technieken, alle afstanden over de grond & in de lucht, passen geven in beweging	PASSING Forehand & backhand push, slag en flats technieken, alle afstanden over de grond & in de lucht, passen geven in beweging
SCOREN Push, slag en flats technieken forehand & backhand, tip-in en rebound, in één tijd scoren	SCOREN Push, slag en flats technieken forehand & backhand, tip-in en rebound, in één tijd scoren <u>Patronen</u> 23 meter en cirkel-penetratie patronen	SCOREN Push, slag en flats technieken forehand & backhand, tip-in en rebound, in één tijd scoren <u>Patronen</u> 23 meter en cirkel-penetratie patronen	SCOREN Push, slag en flats technieken forehand & backhand, tip-in en rebound, in één tijd scoren <u>Patronen</u> 23 meter en cirkel-penetratie patronen

3. WELKE OEFENINGEN VOOR MIJN SPELERS?

Bij de voorbereiding van zijn training dient de trainer er op te letten dat de voorgestelde oefeningen in lijn liggen met de huidige ontwikkeling van de speler.

Aarzel niet om varianten te voorzien om zo je oefeningen aan te passen aan het niveau en aan de leeftijd van jouw spelers.

Deze varianten kunnen van verschillende orde zijn:

- **Gebruikte techniek** : eenvoudige aanname/in beweging – gesloten/open aanname – eenvoudige/moeilijke dribble – verschillende pastechnieken.
- **Afstand** : hoe groter de afstand tussen de spelers, hoe krachtiger en precies de passen moeten zijn.
- **Uitvoeringssnelheid** van de oefening.

4. TYPE TRAINING EN VOORBEELDEN VAN OEFENINGEN

De training bestaat uit 4 delen (op basis van een training van 90 min.) :

1. Opwarming (15min)
2. Individuele techniek (25min)
3. Passen en aannamen in beweging – basisoefeningen (25min)
4. Afwerking – scoren (25min)

1. OPWARMING (15MIN)

Voorkeur gaat uit naar opwarmingsvormen per werkgroep, werk in golven of per kleine groepjes. Stel één opwarmingsoefening met bal en stick en een tweede oefening zonder.

OEFENING 1 :



Speler A geeft een pas aan speler B en doet een opwarmingsoefening rond potje 1 en 2 (knieën hoog/hielen-zitvlak, versnelling...).

Speler B neemt de bal aan, drijft de bal rond het 2de potje en keert terug naar het eerste potje. Hij past de bal naar speler A. Vervolgens worden de rollen omgekeerd.

OEFENING 2 :

Opwarming: spelers maken een cirkel, waarbij ze op 5m van elkaar staan en de trainer in het midden staat. Alle oefeningen worden ter plaatse gedaan of door zich naar buiten te bewegen.

- Oefeningen: knieën hoog – hielen-zitvlak – huppelen – zijwaarts huppelen, versnellingen...
- Oefeningen om de spieren te versterken of de stabiliteit te vergroten.



2. INDIVIDUELE TECHNIEK

Voorkeur naar oefeningen per 'station' of in kleine groepjes.

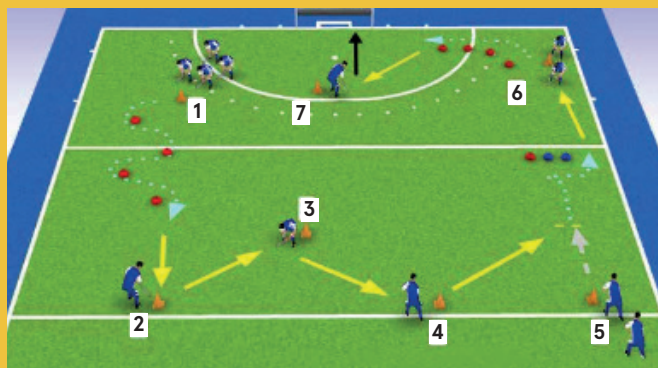
OEFENING 1 : Circuitvorm (U7-U12)

CIRCUIT:

Veel variaties mogelijk.

Per thema (dribbel, passen, ...)

1. Slalom en push pas.
2. Aannee en push pas.
3. Aannee en push pas.
4. Aannee en push pas in de ruimte.
5. Aannee in beweging, indian dribble en push pas.
6. Aannee, dribbel langs de achterlijn en push pas.
7. Aannee en shot op goal. Terug achteraan aansluiten.



OEFENING 2 : Oefening per 'station' (U7-U12)

Werk aan de individuele techniek per groepjes van 2 of 3. Voorzie een aantal oefeningen gelijk aan het aantal in de groep.

Voorbeeld van werkhema :

- U7-U8 : forehand drijven van de bal en Indian dribble
- U9 : aannamen van de bal (open en gesloten)
- U10-U12 : 3D dribbelen

OEFENING 3 : Oefening met 3 (U14-U19)



Speler X1 flatst naar speler X2 die werkt aan verschillende technieken - open/gesloten aannamen (zowel forehand als backhand), vrijlopen (enkele en dubbele 'lead') - en past de bal naar speler X3 (shot forehand).

3. PASSEN EN AANNAMES IN BEWEGING – BASICS

OEFENING 1 (U7-U19):

PLAY WHAT YOU SEE :

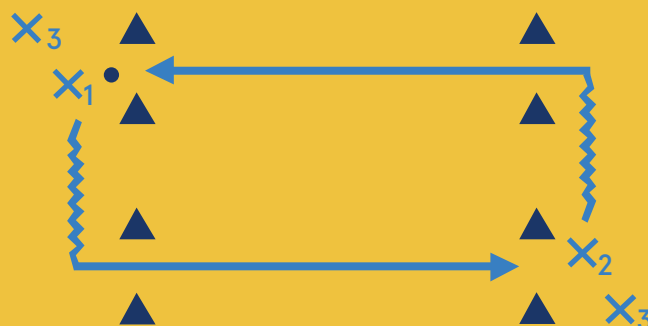
Simpele oefeningen met focus op spelen wat je ziet.



OEFENING 2 (U7-U12):

3 spelers plaatsen zich volgens het schema. X1 drijft de bal naar rechts en geeft een pas door het poortje. Hij volgt zijn bal. X2 neemt de pas achter het poortje aan en doet dezelfde beweging richting X3.

Variant: de oefening uitvoeren als wedstrijd met een centraal poortje waarop gemikt moet worden.



OEFENING 3 (U14-U19):

PASSING :

Spelers A, B en C bewegen in een driehoek naar voren door één (of 2 ballen) te passen in verschillende patronen. D probeert op het einde te scoren.



OEFENING 4 (U14-U19):

TECHNIEK IN BEWEGING :

A speelt samen met B, B beweegt van buiten naar binnen om van A te ontvangen. B geeft pas naar C, C voert dezelfde oefening uit met D.

D = scoort ofwel past terug naar de start positie.

Doorschuiven = bal volgen.



OEFENING 5 (U14-U19):

SPEED TO SPACE :

LINKS:

A drijft de bal (hoofd omhoog) zo snel mogelijk (hoofd omhoog) naar het poortje, doet een dummy en shot de bal met een short grip naar B. B geeft een pas aan C. C verplaatst zich in het veld en past naar 2de paal waar D de bal krijgt en scoort.

RECHTS:

Speler 1 drijft de bal zo snel mogelijk al liftend naar het eerste kegeltje en pusht nadien in beweging naar speler 2.

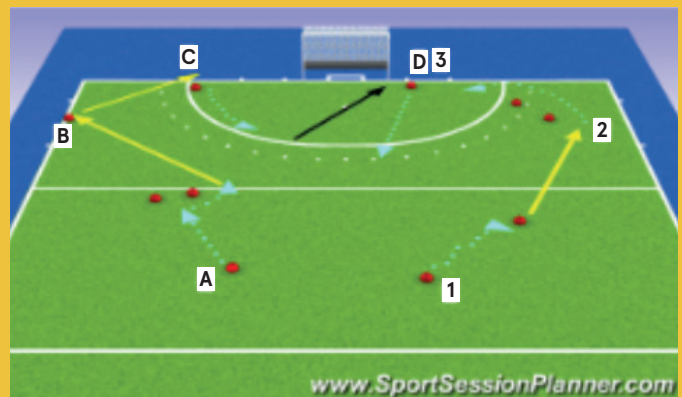
Speler 2 loopt verder met de bal langs de achterlijn.

Speler 3 loopt vanaf de achterlijn naar de cirkel en krijgt de bal van Speler 2 op 90°.

Doorschuiven: bal volgen

Opgepast: Speler 3 moet goed kijken naar de linkerkant en op tijd vertrekken.

Aandachtspunten: snelheid van uitvoering; zo snel mogelijk.



4. AFWERKING – SCOREN

OEFENING 1 (U7-U19):

Pas op: 5m afstand houden op positie A

TECHNIEK IN BEWEGING :

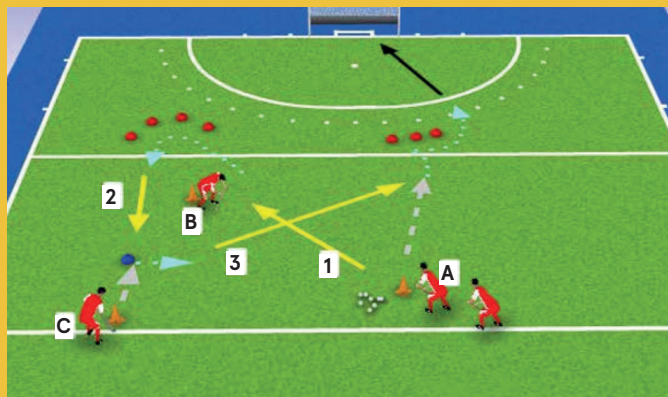
A flatst bal naar B.

B neemt bal aan richting de goal en draait vervolgens uit in zijn forehand om de bal terug naar C te kunnen pushen.

Speler C vraagt de bal en neemt aan om vervolgens de bal in de loop van Speler A te passen.

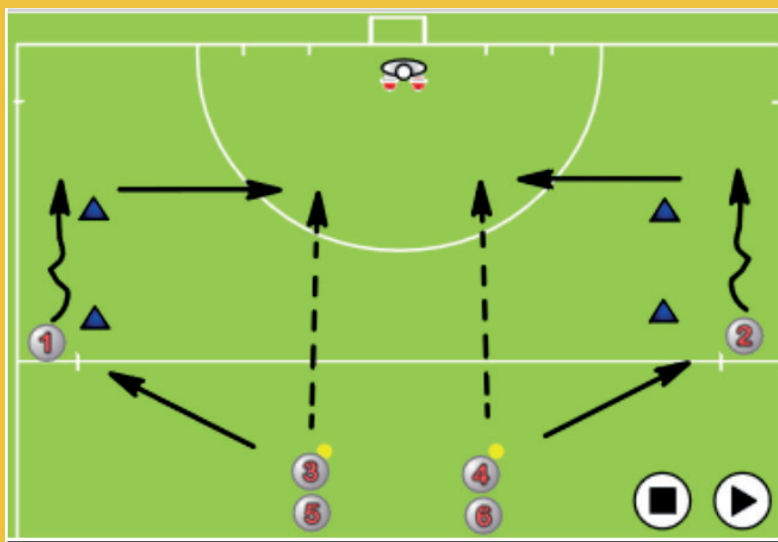
A is ondertussen doorgelopen, neemt de bal open en doet een drag naar rechts (BH-FH). Na de dribbel versnelt A naar de cirkel om te eindigen met een schot op goal.

Variatie: speler in de cirkel voor backhand tip-in en rebound.



OEFENING 2 (U7-U12):

Pas op: spelers 5 & 6 op 5m van spelers 3 & 4



Speler 3 geeft een pas naar speler 1 en rent naar de cirkel.

Speler 1 drijft de bal en geeft een pass naar speler 3 die op de rand van de cirkel staat.

Speler 3 slaat op doel.

De oefening vervolgt op de andere kant met spelers 4 en 2 en zo verder.

OEFENING 3 (U14-U19):

Pas op: 5m afstand houden op positie A

GOAL SCORING :

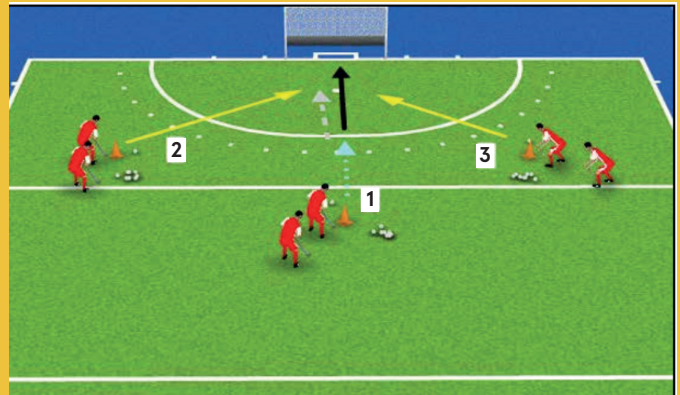
Action 1 : Speler 1 loopt op met de bal, shot op goal. Na het shot loopt de speler door.

Action 2 : Speler 2 past naar speler 1; deze neemt aan en rondt af.

Action 3 : Speler 3 past naar speler 1, aanname en afronden.

Veel variaties mogelijk.

Focus op: juiste mindset ; laag zitten in de cirkel ; scoren.



OEFENING 4 (U14-U19):

Pas op : 5m tussen de spelers

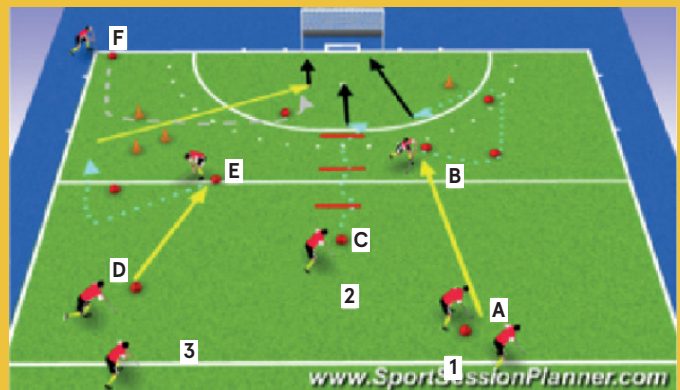
STATIONS :

Station 1 : Forehand pass van A naar B, versnellen tot aan de cirkel, terugtrekken en backhand shot.

Station 2 : continue liftend over obstakels (of vertragen naar Indian Dribble) + doelen.

Station 3 : D past naar E, die versnelt naar buiten rond de backhand, intussen versnelt F vanuit de baseline om te eindigen met een tip in.

Doorschuiven : volg je bal.

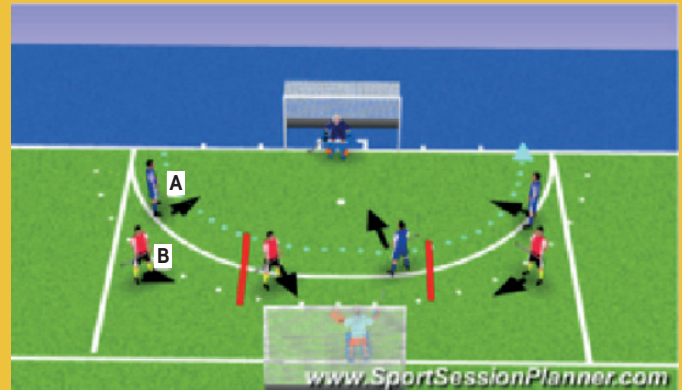


OEFENING 5 (U7-U19):

Pas op : 5m tussen de spelers

SCORING :

Blauw schiet op het doel van de zwarte keeper, Rood schiet op het doel van de Blauwe doelman. Eens een speler de bal in zijn gebied krijgt mag hij direct op doel schieten. Rebounden kan enkel als de bal in een specifiek gedefinieerde zone komt. Scoren kan enkel tussen de 2 stippelijnen. Eerste team dat 5 keer scoort wint!



PLAY IT SAFE

