

* NIEMAND
BUITENSPEL *

Wedstrijdvoorbereiding

Het geven van **duidelijke en eenvoudige richtlijnen** aan je spelers voor een wedstrijd is niet altijd makkelijk. Te veel informatie en verwachtingen heeft vaak een averechts effect.

Naast de teaminstructies geef je als trainer steeds één of meerdere **doelstellingen per speler**. Voor G-spelers met een verstandelijke beperking is een **plaatje** vaak beter dan een praatje. Gebruik daarom de gele fiches om je spelersinstructies voor een wedstrijd duidelijk te maken.

Per positie

Voor elke spelerspositie zijn er verschillende fiches met specifieke instructies/doelstellingen.

Methodiek

Geef 1 of meerdere fiches per speler op de positie waar hij of zij zal voetballen.

TIP

Maak zelf extra fiches met nieuwe instructies.



Positie 10

NIEMAND
BUITENSPEL

Trainingsvoorbereiding

Communicatie en transparantie zijn uiterst belangrijk in het G-voetbal. Als trainer is het daarom nuttig om je **trainingsinhoud** aan je spelers mee te geven bij de start van je training.

Dit biedt de spelers **structuur** en bevordert hun welbevinden. Een **visualisatie** geeft bovendien een vatbaar beeld van de verwachte trainingsinhoud.

Per thema

De pictogrammen voor de trainingsinhoud zijn onderverdeeld in 5 thema's.



Methodiek

Met de zuignapjes hang je de pictogrammen op in een trainingslijn zodat de spelers de volledige inhoud bij de start van de training kennen.

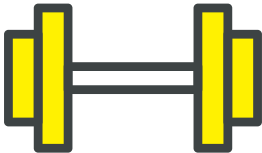


FYSIEK





Snelheid



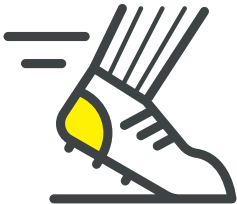
Kracht



Uithouding



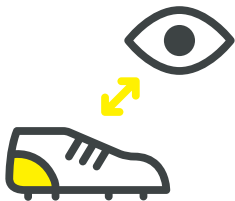
Lenigheid



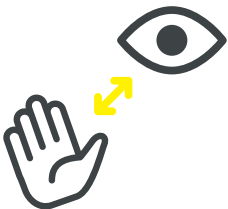
Loopcoördinatie



Reactievermogen



Oog-voet coördinatie



Oog-hand coördinatie



TECHNIEK

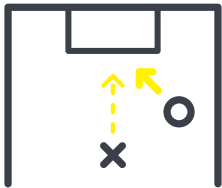




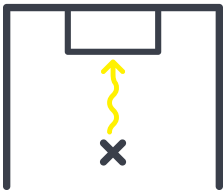
Passvorm lang



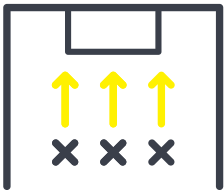
Passvorm kort



Afwerkvorm voorzet



Afwerkvorm individueel



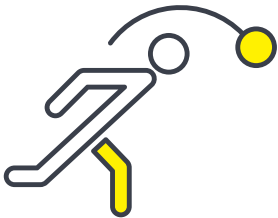
Afwerkvorm collectief



Dribbelvaardigheid



Aanname balcontrole

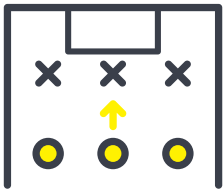


Gooien & vangen

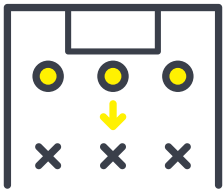


TACTIEK

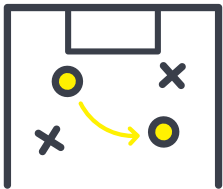




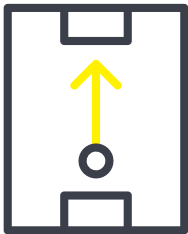
Positiespel aanvallen



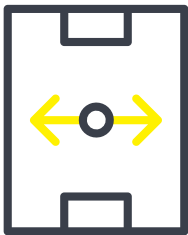
Positiespel verdedigen



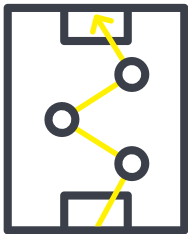
Balbeztvrm



Dieptespel



Breedtespel

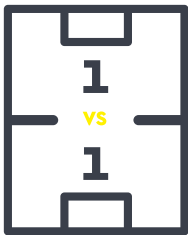


Opbouw van achterruit

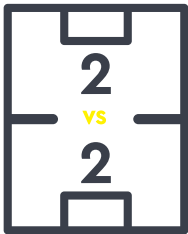


WEDSTRIJD- VORMEN

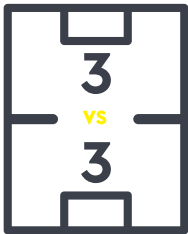




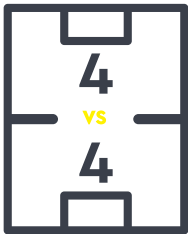
1v1



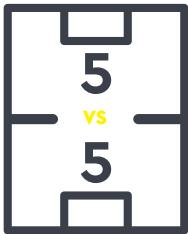
2v2



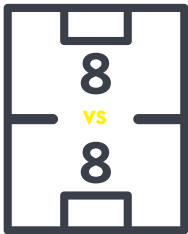
3v3



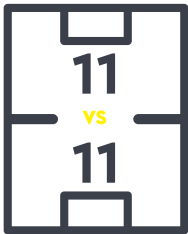
4v4



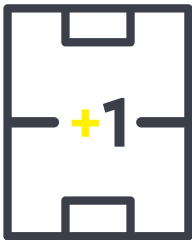
5v5



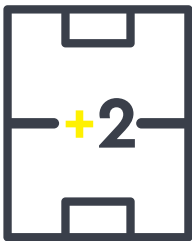
8v8



11v11



Wedstrijd – 1 speler meer

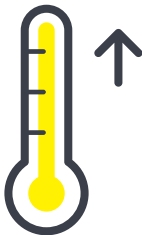


Wedstrijd – 2 spelers meer



EXTRA





Opwarming



Cooling down



1

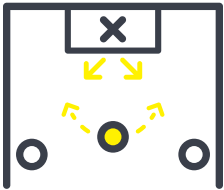
WEDSTRIJDVORM

8v8

positie 1



positie 1



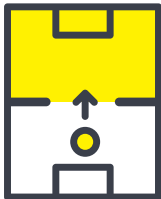
Korte opbouw

positie 1



Coaching

positie 1



Hoog meespelen

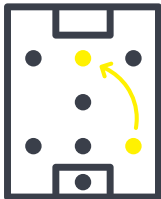


WEDSTRIJDVORM

8v8

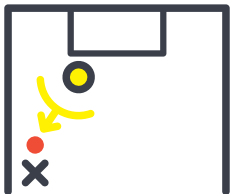
positie 2

positie 2



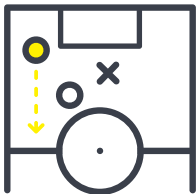
Spits (9) aanspelen

positie 2



Tussen bal en doel

positie 2



Overlappen



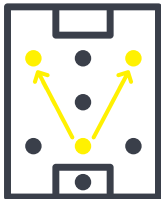
WEDSTRIJDVORM

8v8

positie 3



positie 3



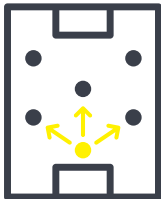
7 & 11 aanspelen

positie 3



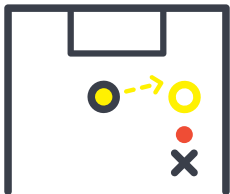
Coaching

positie 3



Korte opbouw

positie 3



Rugdekking



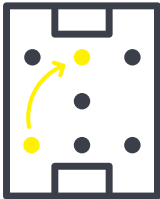
5
WEDSTRIJDVORM

8v8

positie 5

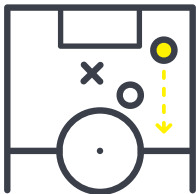


positie 5



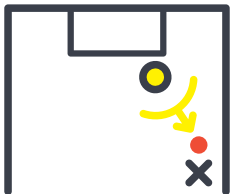
Spits (9) aanspelen

positie 5



Overlappen

positie 5



Tussen bal en doel



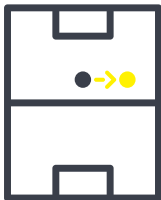
WEDSTRIJDVORM

8v8

positie 7

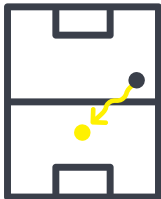


positie 7



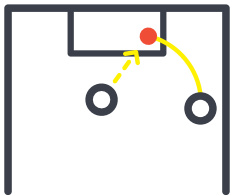
Breedte terrein gebruiken

positie 7



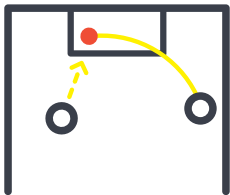
Naar binnen snijden

positie 7



Voorzet 1^e paal

positie 7



Voorzet 2^e paal



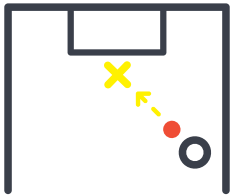
WEDSTRIJDVORM

8v8

positie 9

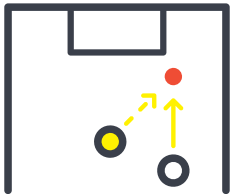


positie 9



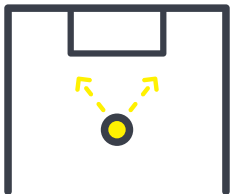
Bal in de voet vragen

positie 9



Bal in diepte vragen

positie 9



Positie voor doel

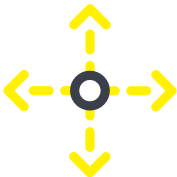


10

WEDSTRIJDVORM
8v8
positie 10

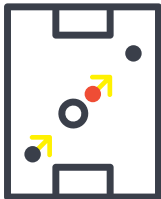


positie 10



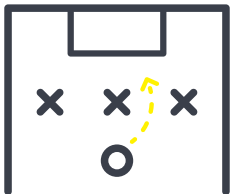
Vrijlopen

positie 10



Van flank veranderen

positie 10



Infiltreren

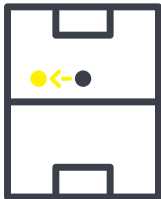


WEDSTRIJDVORM

8v8

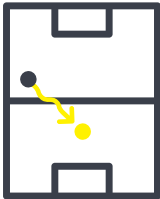
positie 11

positie 11



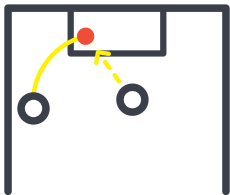
Breedte terrein gebruiken

positie 11



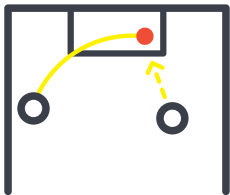
Naar binnen snijden

positie 11



Voorzet 1^e paal

positie 11



Voorzet 2^e paal