# training week 36

## binnenkant voet pase

elke speler gaat tegen over elkaar staan, ongeveer 5 meter hangt natuurlijk af van het niveau en de situatie. Elke speler gaat tussen 2 pionnen staan van ongeveer 1 meter breed, dit hangt ook weer af van de situatie en niveau. Als je de spelers hebt neergezet zorg je dat ze een stap achter de pionnen zetten.

We spelen eerst met een normale F bal, je speelt binnenkant voet elkaar in, de bedoeling is dat je tussen de pionnen speelt. Vervolgens pak je een andere bal zodat het moeilijker wordt, bijvoorbeeld een D bal, medicine bal, tennisbal enz. zorg dat je 3 a 4 verschillende ballen hebt en dat je begint en afsluit met de F bal.

In deze vorm van motorisch leren zit:

* Externe focus (de pionnen en de persoon)
* Differentieel leren ( de verschillende ballen)

Je kan het moeilijk maken door de afstand te vergroten, pionnen smaller te maken, in plaats van recht tegen over elkaar te laten staan schuin of een andere situatie maken.

Zorg wel dat er genoeg aandacht is voor de spelers maar houd rekening er mee dat je niks voor gaat zeggen hoe het moet, fouten maken is goed daar leren ze van, zorg dat ze zelf achter de techniek komen

## Binnenkant fout schieten

Zet veel goaltjes naast elkaar, en zorg dat ze daar op kunnen afronden, bedenk zelf een situatie waarin ze gaan af ronden, belangrijk is dat ze dus met de binnenkant schieten.

In deze vorm van motorisch leren zit:

* Foutloos leren ( je kan bijna niet missen, dus een succesbeleving)

Je kant het moeilijker maken door minder goaltjes neer te zetten, afstand te vergroten, ruimte groter maken tussen de goaltjes.

## Dribbelen met bal aan de voet

Je maakt een veldje waarin je kan dribbelen van ongeveer 10 meter lang, aan het einde zet je een klein goaltje neer waarin gescoord kan worden. Je laat de pupil dribbelen met de bal, 5 sec later ongeveer komt een verdediger achter hem aan en mag hem af pakken. Je gaat zelf achter de goal staan. Je wilt dat de pupil zodra hij dribbelt opkijkt, elke seconde dat hij naar je gezicht kijkt, krijgt die een punt, scoort die ook nog krijgt die 5 punten. Je kan maximaal 10 punten krijgen voor het opkijken. Je hebt 15 seconde de tijd om te dribbelen.

In deze vorm van motorisch leren zit:

* Dwingend (de verdediger zorgt dat je op snelheid dribbelt en de bal dicht bij je houd)
* Externe focus (de trainer achter de goal zorgt dat je opkijkt)
* Dubbeltaak ( het dribbelen en het opkijken)

Dit is soms een lastige vorm, je moet zorgen dat je doelstelling naar buiten komt, dus komt de verdediger er te vaak tussen, geef de pupil iets meer om weg te komen. Andersom kan ook heeft die te veel tijd maak je het korter

Zorg bij elke oefening dat de doelstelling eruit komt, zo niet ga je de vorm zo snel mogelijk aan passen. Je kan spelen met ruimte, tijd, punten enz. Maar elk individu moet leren dus wat je bij de ene aanpast hoeft niet voor de ander te gelden, zorg dat iedereen bij elkaar zit qua niveau dus let erop wanneer je groepjes gaat indelen dit maakt het voor je zelf makkelijker en voor de spelers leuker