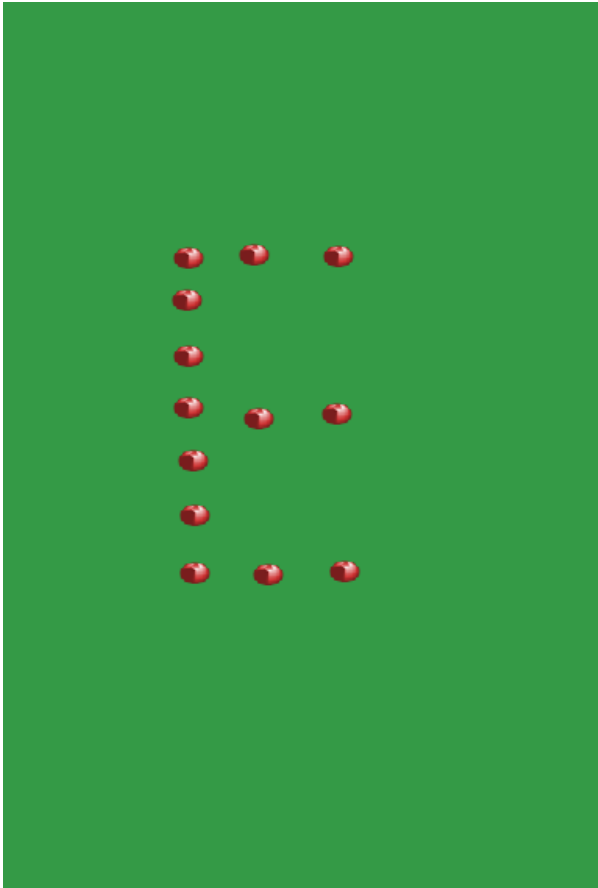






## HOE GEBRUIK IK DIT SCHEMA?



### Organisatie

Als trainer beïnvloed je E-pupillen systematisch. Je doel is: op doordachte wijze hun voetbalprestaties ontwikkelen. Niet vandaag dit en volgende week weer heel iets anders. Met één training op één aspect boek je weinig resultaat. Trainingen zijn op elkaar afgestemd – en op de wedstrijd. Je werkt met een planning.

Dit wil niet zeggen dat je een dik boek met uitgewerkte trainingen hebt klaarliggen. Wel een schets van de beginsituatie van het team en een lijn waarlangs je de gewenste verbeteringen wilt realiseren. Het planmatig beïnvloeden van aanvallen en verdedigen tijdens wedstrijden en trainingen noemen we 'periodiseren'.

Om het opbouwen en scoren te verbeteren, kun je kiezen uit een van deze vier doelstellingen:

- 1 het verbeteren van het positieospel in de opbouw;
- 2 het verbeteren van het op de juiste momenten diep spelen in de opbouw;
- 3 het verbeteren van het uitspelen van de één tegen één situatie;
- 4 het verbeteren van het scoren, het benutten van kansen.

Om het storen en voorkomen van doelpunten te verbeteren, kun je kiezen uit een van deze vier doelstellingen:

- 1 het verbeteren van het storen van de opbouw van de tegenpartij en het op het juiste moment veroveren van de bal;
- 2 het verbeteren van het voorkomen van dieptespel in de opbouw van de tegenpartij en het beter verdedigen nadat de bal door de tegenpartij is diep gespeeld;
- 3 het verbeteren van het verdedigen in de één tegen één situatie en het op het juiste moment veroveren van de bal;
- 4 het verbeteren van het voorkomen van doelpunten.

### Trainingsopbouw

Net als bij de F-pupillen wordt onderstaande planning gehanteerd:

1. Warming-up 10 minuten
2. Partijspel (toepassen van 1.) 15 minuten
3. Oefenvorm gericht op aanvallen 15 minuten (toepassen van 1.)
4. Partijspel (toepassen van 3.) 15 minuten
5. Nabespreking met de spelers max. 5 minuten

### Trainingsplanning najaar 2013

- Op zaterdag 14-09 staat de eerste wedstrijd bij de E-pupillen op het programma.
- Week van 14 of 21 oktober is het herfstvakantie