

# Zaaltraining week 1; (doelgroep O14 en O12)

## Wat leren we?

week	Techniek	Tactiek
1	Pushen en laag stoppen (stick dicht, handschoen op grond)	Posities: elkaar coachen en samenwerken en vertrouwen in elkaar.



## Training week 1; introductie zaal

**Warming up:** In drietallen (of viertallen) overspelen en doorlopen naar de andere kant. Eerst stilstand, dan in loop en dan voor je aanname eerst de bal laten kaatsen tegen de balk en een "lage" backhand-stop.

**Oefening met de balken:** Zorg dat het tempo hoog ligt en laat ze lekker bewegen en moe worden.

Speel 30-45 minuten een statische **partijvorm** en leg alles heel uitgebreid uit, dus leg het spel stil, het gaat niet op dé partij, maar het doel is dat alle spelers alles minimaal 1x gezien hebben en uitgelegd krijgen. Spel stilleggen:

- Dobbelsteen (posities en spelers goed zetten).
- Blok
- Lange corner
- Strafcornet aanval (aanval + verdediging)
- Strafcornet andere kant (vooral verdediging uitleggen)
- Uitverdedigen bij achterbal.
- Sterk lopen (op je forehand, met doordraaien). Wissel momenten.

## Algemeen

Ben je met meerdere trainers? Spreek per trainer een team en/of speelzijde af. Bij een oefening kun je allebei bij een ander tussenstation gaan staan. Alle spelers komen voorbij en kun je tips geven. Vanwege het geluid is het goed om feedback (tips) op korte afstand te geven.

## Tips geven: Feedforward

Geef alleen positieve feedback, oftewel feedforward.

- Niet = Nooit je handen bij elkaar houden bij een push...
- Beter = Houdt je handen altijd ver uit elkaar

## Groepen verdelen met inspelen - balken leggen?

Heb je een te grote groep om de balken te leggen? Verdeel het dan: 1 groep leggen, 1 groep opruimen. De groep die niet met de balken bezig is kan op een veilige manier nog wat met een bal doen. Een oefening op een goal die al staat, of inspelen tegen de kant van de balken die al liggen.

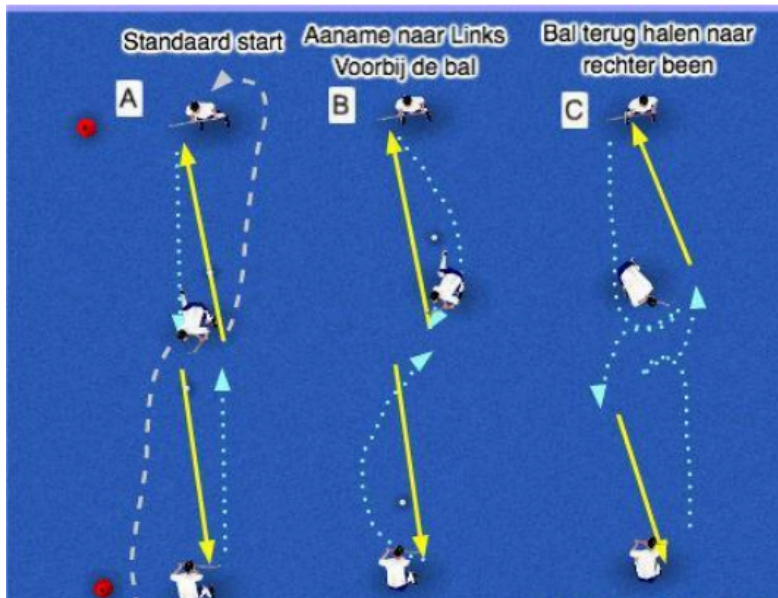
Veiligheid: Zorg als trainer dat je toezicht houdt. Laat spelers niet met een bal spelen als jij met de goals of balken bezig bent.

### Keeper

Bekijk wie de keeper helpt: in principe de voorgaande weekkeeper. De nieuwe en vorige weekkeeper kunnen samen de spullen aantrekken. Ze zullen zelf om hulp vragen als het niet lukt. Als er een ouder bij is kan de ouder helpen. In principe hoef je als trainer dus niet te helpen (ze leren om zelfstandig te zijn hierin). Warming up: keepers spelen elkaar aan zoals ook spelers inspelen, niet op goal ivm ruimte gebrek.

### Inspelen

- Iedereen kiest een nieuw groepje/ andere medespelers, waarbij een combinatie eerste en tweedejaars (goed voor teamgevoel).
- Altijd een harde push: Bal nawijzen, goed instappen, laag zitten, handen ver uit elkaar
- Korte herhaling inspelen (alles 4x laten doen): Begin posities van vorige week. viertallen/ drietallen. Bij de balk overpushen en naar andere zijde lopen. Eerst statisch (spelhervatting) en als t goed gaan in de loop (tijdens spel) aannemen en spelen.
  1. A Forehand stop
  2. B Aanname (stap) naar links voorbij de bal
  3. C Dummie en speel op backhand lage stop (stopdoel: bal in 1 beweging naar forehand laten kaatsen)

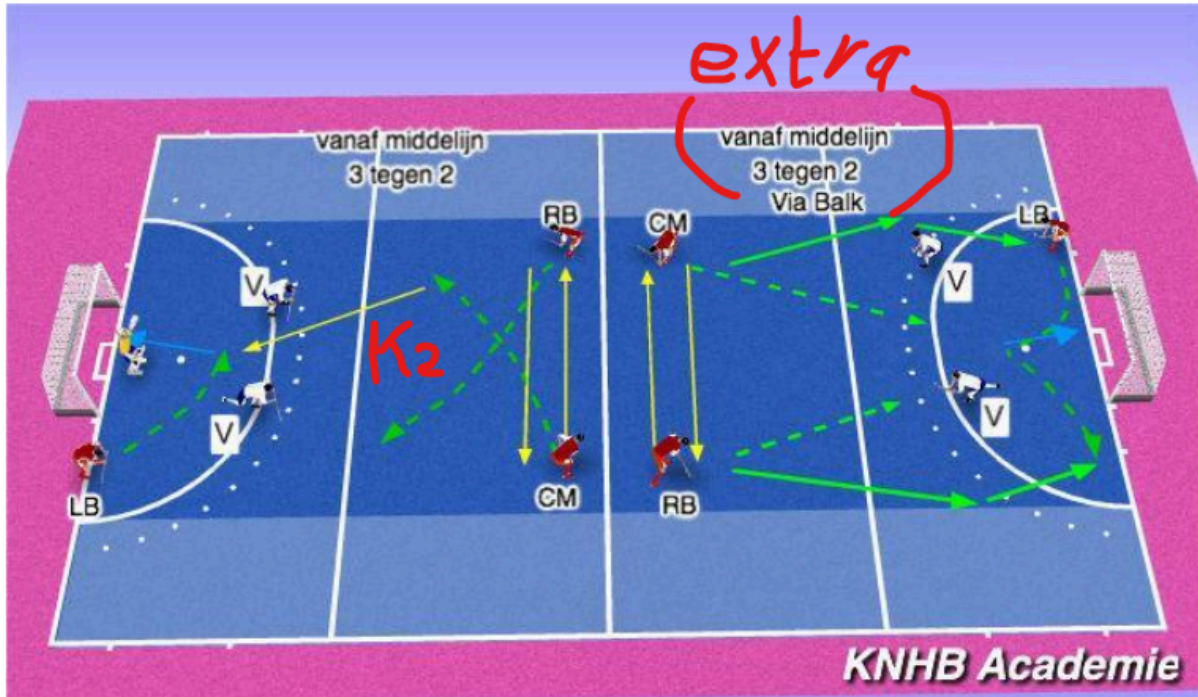


### Oefening zonder goal

1. Iedereen blijft op zijn inspeelpositie, en gaat nu in de as van het veld staan.
2. We gaan lopen met de bal en op de balken pushen. Je krijgt de bal terug, draait om en brengt de bal terug naar de volgende speler.
3. Stap 1: terugkaatsen op de forehand, uitdraaien en sterk teruglopen
4. Stap 2: terugkaatsen hoge of lage backhand aanname en sterk teruglopen.
5. Stap 3. Lukt het samen? één persoon speelt hard op de balk, de andere speler loopt in en pakt de bal zo snel mogelijk en zo dicht mogelijk bij de balk.

## Oefening met goal

Als er keepers zijn is het voornamelijk om op goal te spelen. Je kunt aan 1 zijde een oefening doen waarbij twee keepers achter elkaar staan. Spelers leren dan dat je een keeper ook moet uitspelen en niet meteen op goal pushen. We gaan in deze oefening de keeper(s) uitspelen.



## Eindspel

Team 1: 20 minuten tegen elkaar, Press en stevig staan met verdedigen

Team 2: gaat in kleedlokaal bespreken: Strafcornert uitlopen, diagonaal lopen (en onderling doordraaien). Of doe de Quiz: regelkennis zaal.

## Bron:

<https://irp.cdn-website.com/f53329f6/files/uploaded/Zaaltrainingen-2023-2024.pdf>

<https://irp.cdn-website.com/f53329f6/files/uploaded/Zaalinfo-teambegeleiders-2023-2024.pdf>