

### **Basistrainingen in coronatijd**

In dit document staat een aantal basistrainingen die gebruikt kunnen worden bij trainingen waarbij de regel om 1,5 meter afstand van elkaar te houden in acht wordt genomen.

In de matrix hieronder staat de indeling van vormen van trainen waarbij gebruik wordt gemaakt van een grote en een kleine ruimte:

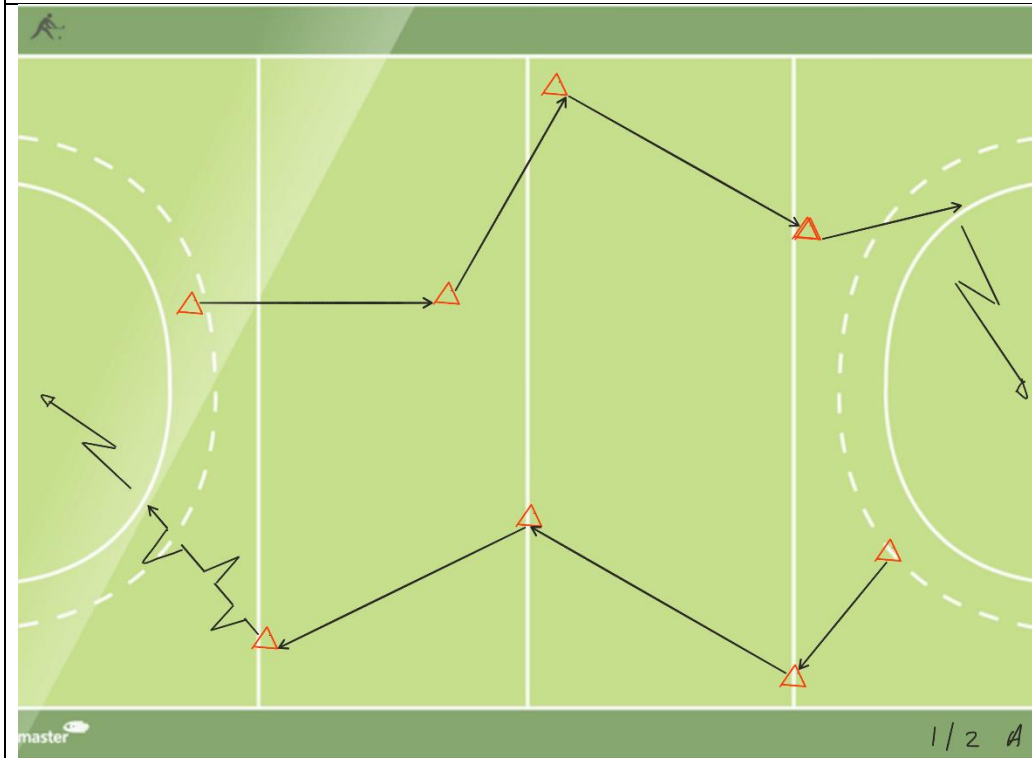
<b>Soort oefening</b>	<b>Groot</b>	<b>Klein</b>
1. Warming	a. Passen over heel veld	b. Schaduwen in een vak
2. Technisch	a. Idem met diverse pass-/aanname opdrachten	b. Circuitvorm met opdrachten
3. Stroomvorm	a. Driemansloop met opdrachten	b. Afronden met opdrachten
4. Positiespel	a. 4 v 1 op een half veld	b. 3 v 0 op de randen van een vak

Bij de trainingen is zoveel mogelijk rekening gehouden met:

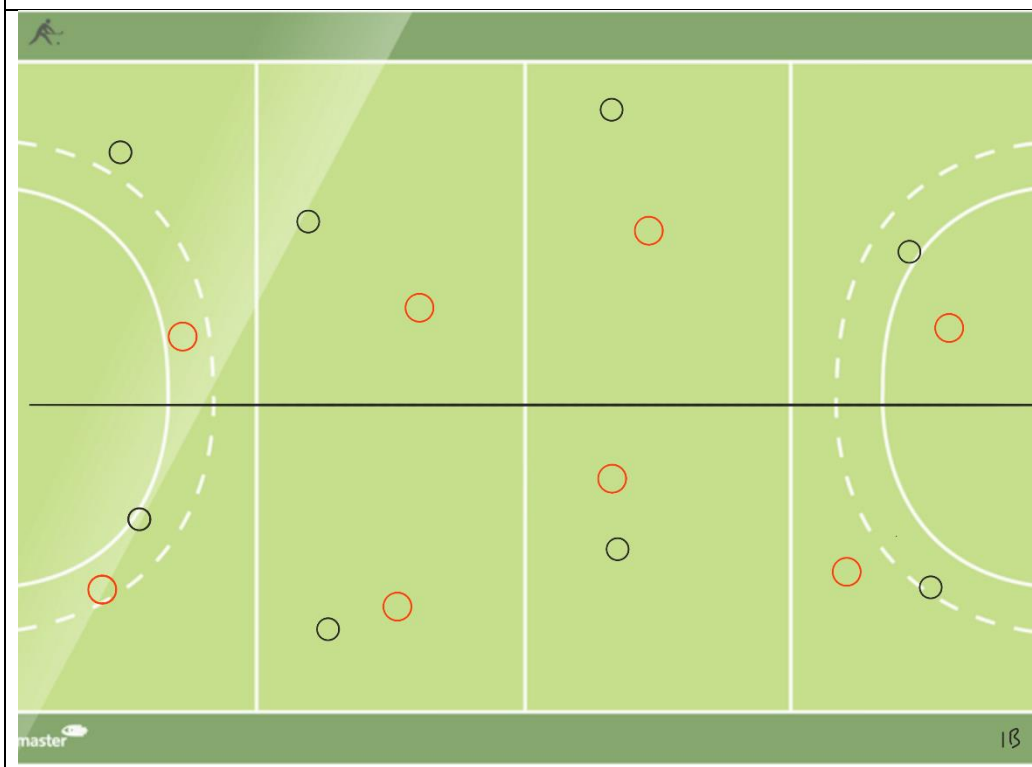
- Zoveel mogelijk spelers in beweging houden
- Zoveel mogelijk wedstrijdssituatief
- Verschillende wedstrijdjes

**OEFENING 1**

A. Speler past de bal en loopt hem achterna. Je eindigt met een schot op goal.



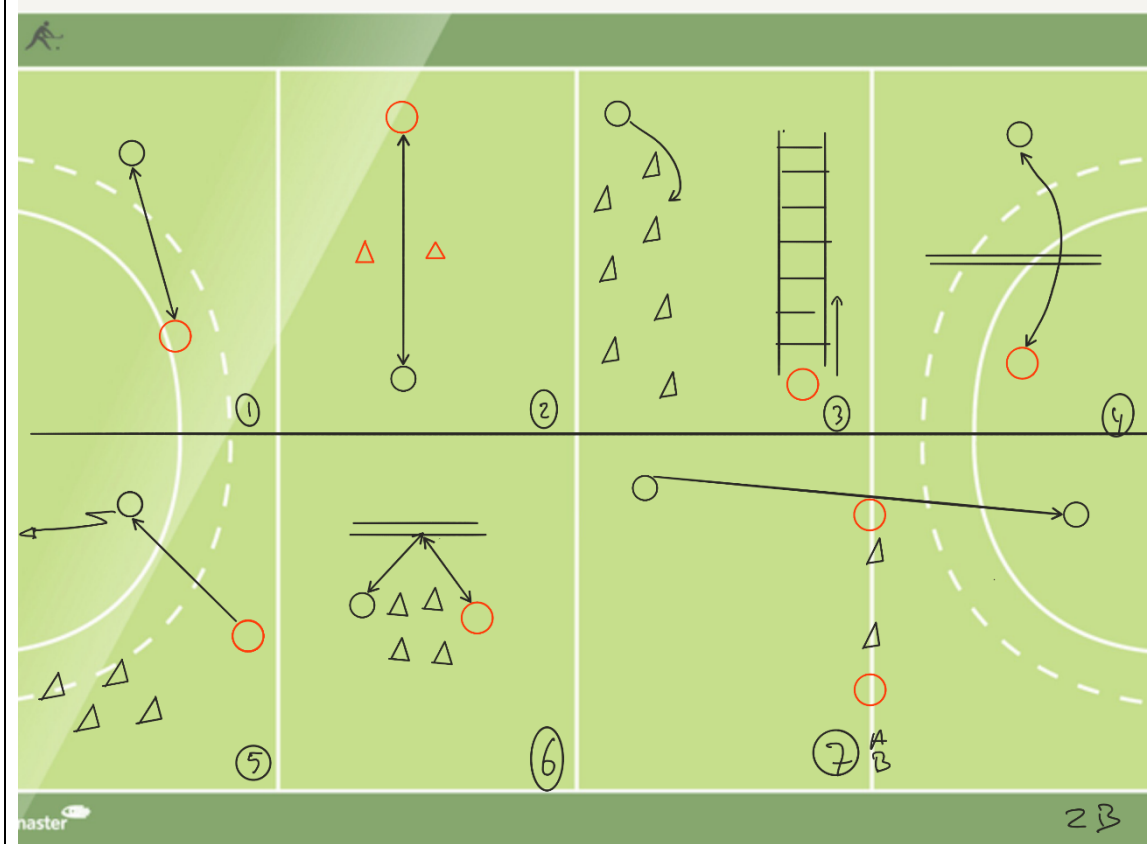
B. De voorste speler bedenkt een beweging of actie, de achterste speler volgt.





## OEFENING 2

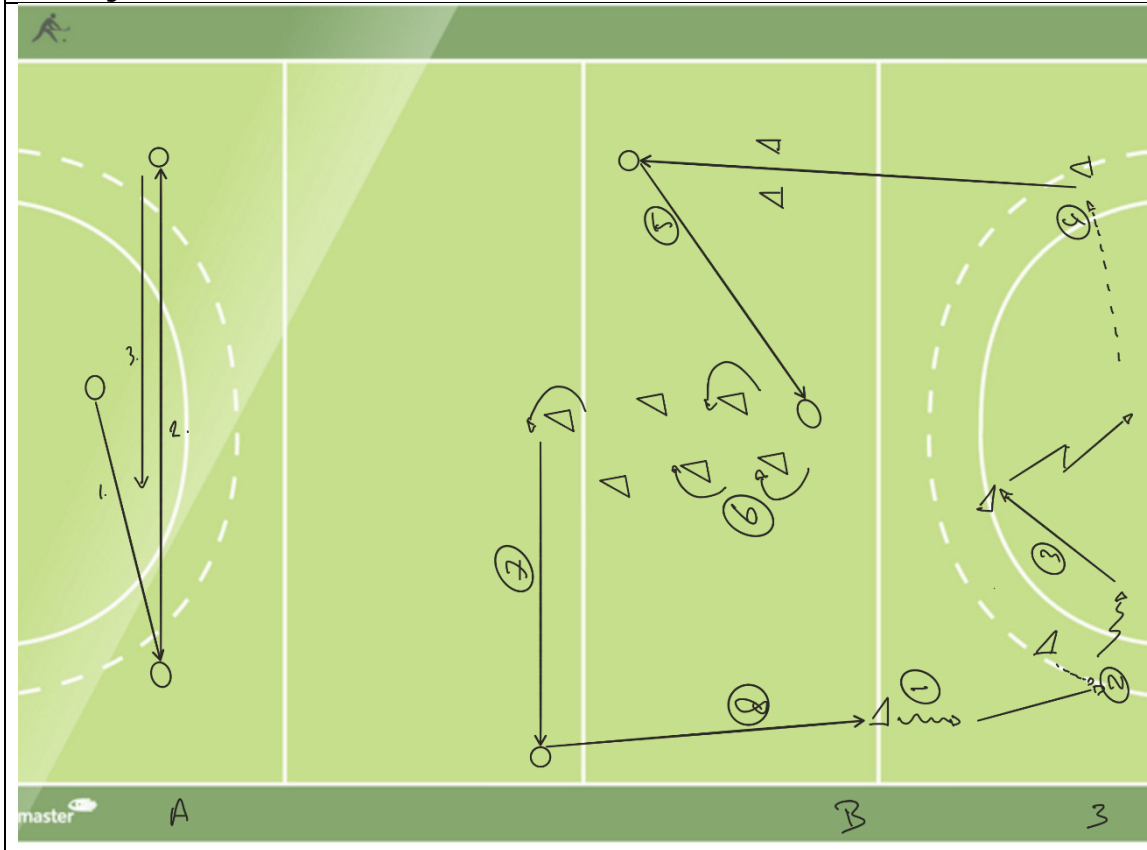
- A. Zie oefening 1A. Varieer in de manier van passen (push, flats, hoge bal, etc.) en/of de manier van aannemen (open, gesloten, etc.).
- B. Zie oefening 1B. Zet per vak een technische oefening uit:
1. overpassen (in beweging)
  2. idem door een vak
  3. loopvormen met lader en slalom (bal op / aan stick)
  4. passen over een goal
  5. Passen en afronden. Kleine slalom terug en pass geven aan de ander.
  6. Squash hockey
  7. breek de muur; passen van een bal naar medespeler door een afgebakend gebied.





## OEFENING 3

- A. Driemansloop: speler passt de bal en loopt hem achterna (start in het midden met de bal). Geef opdrachten in manier van aannemen, passen en vrijlopen: beweeg naar de bal, loop breed, draai weg of met een schijnbeweging.
- B. Diverse opdrachten richting de goal. Varieer met verschillende spelers en manier van afronden op de goal.





## OEFENING 4

- A. 4 v 1 (lummelen) met geslagen bal op groot veld: aanvaller probeert de bal door het (rode) vak te slaan (minimale afstand tot buiten het zwarte vak). De verdediger in het rode vak probeert het vak te verdedigen. Als de verdediger de bal onderschept wordt diegene de aanvaller, de speler die de bal inlevert wordt verdediger. Extra opdracht kan bijvoorbeeld zijn: maximaal 3 keer raken per aanname voor de aanvallers.
- B. 3 v 0 op de zijden van een vak. Opdrachten kunnen zijn: binnen een bepaalde tijd zoveel mogelijk passes doen, minimaal zoveel goede achter elkaar (of zelf tellen en zoveel mogelijk doen), de bal maximaal 2 keer raken, etc. Zorg dat steeds 2 zijden naast de bal bezet zijn.

