

BIJLAGE 3: OEFENSTOF.

In deze bijlage is de oefenstof te vinden voor alle leeftijdscategorieën.
Als leidraad dient de gegeven oefenstof zoveel mogelijk gegeven te worden.
Om het maximale resultaat hieruit te halen dient een planning gemaakt te worden.

INHOUDSOPGAVE BIJLAGE 3:

Bladzijde	Doelstelling	Thema	Leeftijds
1	Verbeteren van het passen met de binnenkant van de voet	Passen (BalBeziT)	E-Pupillen en ouder
3	Spelen van juiste balsnelheid i.c.m. leren bijsluiten op "goede" moment.	Passen (BalBeziT)	A/B-junioren
5	Verbeteren passen/trappen (schieten) i.c.m. afwerken	Passen (BalBeziT)	D-Pupillen en ouder
7	Verbeteren passen/trappen (schieten) i.c.m. afwerken	Passen (BalBeziT)	D-Pupillen en ouder
9	Verbeteren van het passen	Passen (BalBeziT)	D-pupillen en ouder
11	Verbeteren van het passen	Passen (BalBeziT)	D-pupillen en ouder
13	Verbeteren van het passen	Passen (BalBeziT)	C-junioren en ouder
15	Verbeteren van het passen/trappen in (hoog) tempo;.	Passen (BalBeziT)	Jeugd
17	Gebruik van sjabloontraining om herkenbare situaties uit een wedstrijd te trainen.	Passen (BalBeziT)	B-junioren en ouder
19	Verbeteren van de aanname van de bal en het passen	Passen (BalBeziT)	D-pupillen t/m A-junioren
21	Het verbeteren van het zuiver passen van de bal en bewegen zonder bal.	Passen (BalBeziT)	D-Pupillen
23	Het verbeteren van het spelen op balbezit onder druk van de tegenstander	Passen (BalBeziT)	D-pupillen
25	Het verbeteren van het spelen op balbezit onder druk van de tegenstander	Passen (BalBeziT)	D-pupillen
27	Verbeteren van het passen en trappen	Passen (BalBeziT)	C-junioren
30	Het verbeteren van het passen en kaatsen van de bal	Passen (BalBeziT)	E-pupillen
33	Het verbeteren van het aannemen, passen en kaatsen van de bal	Passen (BalBeziT)	E-pupillen

35	Het verbeteren van het passen in de opbouw. We moeten meer rust in de opbouw krijgen om diep te kunnen spelen.	Passen (BalBeziT)	B-junioren
38	Het verbeteren van het passen in de opbouw. We moeten meer rust in de opbouw krijgen om diep te kunnen spelen.	Passen (BalBeziT)	B-junioren
41	Het verbeteren van het passen in de opbouw. We moeten meer rust in de opbouw krijgen om diep te kunnen spelen.	Passen (BalBeziT)	B-junioren
44	Verbeteren van het passen en combineren	Passen (BalBeziT)	A-junioren
45	Verbeteren van het passen en combineren	Passen (BalBeziT)	A-junioren
46	Het verbeteren van het passen en het combinatiespel	Passen (BalBeziT)	A-junioren
48	Verbeteren van het passen en combinatiespel	Passen (BalBeziT)	A-junioren
50	Het verbeteren van het kaatsen en omschakelen.	Passen (BalBeziT)	A-junioren
52	Verbeteren van het passen en kaatsen	Passen (BalBeziT)	A-junioren
54	Verbeteren van het passen en combineren	Passen (BalBeziT)	A-junioren
56	Verbeteren van het inspelen en kaatsen	Passen (BalBeziT)	A-junioren
58	Verbeteren van het aannemen v/d bal (opendraaien)	Passen (BalBeziT)	2e jaars F en ouder
60	Het verbeteren van het meenemen van de bal.	Passen (BalBeziT)	E-pupillen
63	Het verbeteren van het dribbelen	Passen (BalBeziT)	E- en F-Pupillen
65	Het verbeteren van het dribbelen en drijven	Passen (BalBeziT)	Pupillen
67	Verbeteren van het dribbelen	Passen (BalBeziT)	F- en E-pupillen

69	Verbeteren van het dribbelen	Passen (BalBeziT)	F- en E-pupillen
71	Hoofd omhooghouden tijdens het dribbelen	Passen (BalBeziT)	D-, E- en oudere F-pupillen
73	Het afronden (schieten) op goal	Passen (BalBeziT)	E-pupillen en ouder
75	Verbeteren van het schieten na het 1 tegen 1 duel	Passen (BalBeziT)	D-pupillen en ouder
77	Verbeteren van het schieten	Passen (BalBeziT)	F- en E-pupillen
79	Verbeteren van het schieten vanuit de individuele actie	Passen (BalBeziT)	D-pupillen en ouder
81	Verbeteren van het schieten van afstand	Passen (BalBeziT)	Onder14 en ouder
83	Het verbeteren van het schieten en controle over de bal	Passen (BalBeziT)	E-pupillen tot C-junioren
85	Verbeteren van het compact en georganiseerd verdedigen	BalBezit Tegenpartij	C-junioren en ouder
87	Verbeteren van de organisatie achter de bal en de snelle omschakeling	BalBezit Tegenpartij	B-junioren en hoger
89	Verbeteren van het schieten op goal.	Passen (BalBeziT)	B-junioren