

## TRAINING 7

**Training in samenwerking met:** Ivan Gabriël.

**Training van:** Ruud Verstraeten.

**Thema:** Integratie van de keeper in de training - Lage, halfhoge en hoge voorzet vanop de flanken.

**Basics:** B+ Lange en halflange passing.

**Tactics:** Driehoekspel (juiste onderlinge afstanden).

**Leeftijd:** U15 - U19.

**Aantal spelers:** 16 + 2K.

**Materiaal:** Doelen: 2 grote + 2 kleine,

Ballen: 16, Hoedjes: 20,

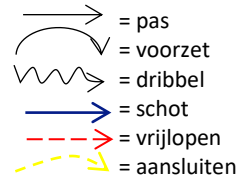
Allerlei: 8 hesjes.

**Totale tijdsduur:** 90 minuten.



**Richtlijnen en coaching woorden:**

1. Probeer al te anticiperen op wat komen gaat bij een mogelijke voorzet van op de flanken (hoger spelen) CO: → 'Neem positie' 'Ga'
  2. Indien je niet bij de bal kunt neem positie aan voor een mogelijke doelpoging (hoek verkleinen) CO: → 'Blijf'
  3. Laat je horen wanneer je beslist van uit te komen. CO: → 'Roep'
  4. Gebruik je juiste afstootbeen en beschermknie. CO: → 'Bescherming'
- Positie flanken:
5. richt de voorzetten naar de rand kleine backlijn – penaltypunt CO: → 'trap in het bereik van de doelman'



### OPWARMING



### Opwarming pas- en trapvorm (opbouw via de flank) 20'

**Organisatie:**

Zelfde organisatie aan de andere kant.

**Beschrijving:**

3/4 veld.

5' Opwarm-ABC in de breedte van het veld.

Oef1: pas- en trapvorm (opbouw via de flank).

- Pos 1 begint naast doel.

- K speelt bal in naar Pos 3 (slingeworp, trap, ...)

- Pos 3 legt terug op de ingelopen Pos 1.

- Pos 1 speelt in op Pos 2.

- Pos 2 speelt diep op Pos 3 die ondertussen de flank is afgelopen.

- Pos 3 geeft dan een voorzet.

**Variaties:**

Over de grond, halfhoog, hoog (Progressief opbouwen).

Lateralisatie na 7' (andere oriëntatierichting).

Doorschuiven: 1→2→3 → andere groep.

**Coaching:**

Punt 1,3,4,5

**Tijdsduur:**

20 minuten.

### WEDSTRIJDVORM 1



### Wedstrijd K+3 / 5

15'

**Organisatie:**

Terrein: 3/4 veld en dan halveren tot 2 gelijke terreintjes met elk 1 groot en 1 klein doel (2 kegels of stokken).

**Beschrijving:**

-Wedstrijdje met wedstrijdregels.

-Nadruk op opbouw langs de flanken en voorzet.

-Spel wordt steeds in gang gezet vanaf het kleine doeltje.

Rode ploeg:

-Scoren via flankvoorzet = 2 punten.

-Scoren met het hoofd = 3 punten.

Groene ploeg:

- gewoon scoren = 1 punt.

- met bal tussen kegels lopen = 3 punten.

**Coaching:**

Punt 1,2,3,4.

**Tijdsduur:**

15 minuten.

2x7', Rust: 1', K's wisselen van terreintje, eventueel wissel van de spelers.

### TUSSENVORM 1



### Pas- en trapvorm (opbouw via de flank met voorzet) 10'

**Organisatie:**

3/4 veld (zelfde opstelling als opwarming).

Zelfde organisatie aan de andere kant.

**Beschrijving:**

- K speelt bal in naar Pos 3 (trap, slingeworp, ...).

- Pos 3 legt terug op Pos 1 die zich aanbiedt en draait in de richting van Pos 2.

- Pos 1 speelt in op Pos 2 die kaatst terug op Pos 1.

- Pos 2 speelt de bal diep in op Pos 3.

- Pos 3 speelt diep op Pos 2 die ondertussen de flank is afgelopen.

- Pos 3 geeft dan een voorzet tussen K en ingelopen Pos 3.

**Variaties:**

Over de grond, halfhoog, hoog. Lateralisatie na 7' (andere oriëntatierichting)

**Doorschuiven:**

1→2→3 → andere groep.

**Coaching:**

Punt 1,2,3,4,5.

**Tijdsduur:**

10 minuten.

**WEDSTRIJDVORM 2****Wedstrijd K+4+2/3+1+4+K****15'****Organisatie:**

Veld afmeting: ¼ veld.

**Beschrijving:**

- Bij rood zijn er 2 wisselers die om de 2' inkomen.
- Wedstrijdje met wedstrijdregels.
- Nadruk op opbouw langs de flanken en voorzet.
- Spel wordt steeds in gang gezet door de K in het losse doel.
- K bouwt op van achteruit.
- Scoren via flankvoorzet = 2 punten.
- Scoren met het hoofd = 3 punten.

**Coaching:**

Punt 1,2,3,4,5.

**Tijdsduur:**

15 minuten.

2x7'

Rust: 1' -&gt; wisselen in onevenwicht (groen met 2 wisselers).

**TUSSENVORM 2****Afgeleide wedstrijdvorm: K+6/4N/6+K****10'****Organisatie:**

Veld afmeting: ¼ veld.

**Beschrijving:**

- 6/6 in afgebakende zone (tussen blauwe hoedjes).
- 4 neutrale spelers op de flanken.
- Wedstrijdje met wedstrijdregels.
- Nadruk op opbouw langs de flanken en voorzet.
- Spel wordt steeds in gang gezet door de K.
- K bouwt op van achteruit.
- In de neutrale zone mogen enkel Neutrale spelers komen.
- Scoren via flankvoorzet = 2 punten.
- Scoren met het hoofd = 3 punten.

**Coaching:**

Punt: 1,2,3,4,5.

**Tijdsduur:**

10 minuten. 2x5', Rust: 1'

K's wisselen van helft + andere flankspelers.

**WEDSTRIJDVORM 3****Wedstrijd K+4+1+3/3+1+4+K (Evaluatiefase)****10'****Organisatie:**

Veld afmeting: ¼ veld.

**Beschrijving:**

- Wedstrijdje met wedstrijdregels.
- Nadruk op opbouw langs de flanken en voorzet.
- Spel wordt steeds in gang gezet door de K in het losse doel.
- K bouwt op van achteruit.
- Scoren via flankvoorzet = 2 punten.
- Scoren met het hoofd = 3 punten.

**Coaching:**

Punt: 1,2,3,4.

**Tijdsduur:**

10 minuten.

2x5'

Rust: 1' wisselen van helft.

**COOLING DOWN****Uitlopen****10'****Organisatie:**

Veld afmeting: ¼ veld.

**Beschrijving:**

- K van rode ploeg tegenover spelers groene ploeg en omgekeerd.
- Voorzetten vanop de flanken door de Pos 1 die eerst de bal leiden en daarna voorzetten tussen de K en de ingelopen Pos 2.
- Fun element en bereiken doelstelling:
- Scoren na trap = 1punt. Scoren met het hoofd = 2 punten.
- Ploeg met meeste punten wint. Verliezers ruimen materiaal op.
- Na spel, uitlopen 2 x rond terrein.

**Tijdsduur:**

10 minuten.