

TRAINING 10

Training van en in samenwerking met: Robin Paerewyck.
Bewerking: Ruud Verstraeten.
Thema: Openen breed en diep.
Basics: B+ korte en half lange passing.
Tactics: TT+ 3. Driehoekspel (juiste onderlinge afstanden).

Leeftijd: U13.
Aantal spelers: 10 + 2K.
Materiaal: 8 pionnen, 1 looppladder, 6 hoepels/haagjes, 2 kl. en 4 gr. doelen, 10 hesjes.
Totale tijdsduur: 90 minuten.



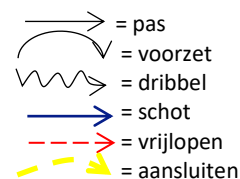
Richtlijnen en coaching woorden:

Basics:

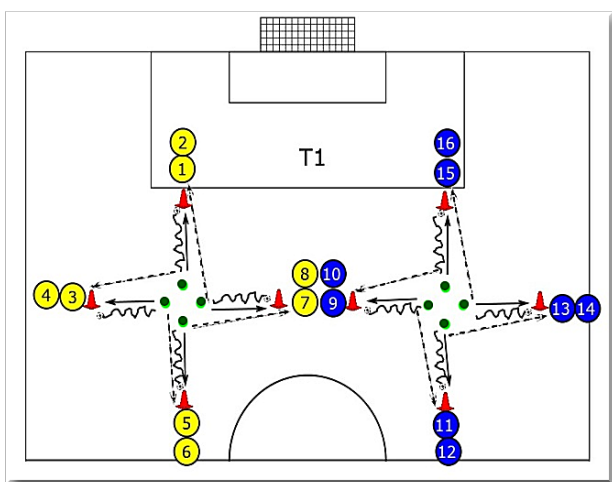
- | | | |
|----|-----------------|--|
| 1. | «KIJK» | Probeer voor of tijdens de balaanname al te kijken of een medespeler vrij aanspeelbaar staat |
| 2. | «LAAT JE HOREN» | Als je denkt vrij te staan, laat dit merken (=spreken) aan speler in balbezit |
| 3. | «IN DE LOOP» | Speel de bal in de loop van de flankspeler |
| 4. | «VOORACTIE» | Maak je aanspeelbaar |

Teamtactics:

- | | | |
|----|----------------------|--|
| 5. | "GA OPEN" | Maak speelveld breed, ga tot tegen de zijlijn (2,5,7 & 11) |
| 6. | "OPENGEDRAAID STAAN" | De flankspelers (2,5,7 & 11) staan goed ingedraaid om de balaanname voor te bereiden |
| 7. | "HOU DIEPTE" | De aanvallers staan zo diep mogelijk opgesteld tot op de buitenspellijn |



OPWARMING DEEL A



Dynamische opwarming in ruitvorm

7,5'

Beschrijving:

- Spelers stellen zich op in ruitvorm zoals geïllustreerd op de tekening. (bal aan elke kegel)
- Alle spelers die als eerste staan opgesteld vertrekken met het leiden van de bal. (coerver)
- Spelers leiden de bal tot aan het groene potje en spelen dan de bal in op de volgende speler. (tweevoetigheid stimuleren)
- Wanneer de bal is ingespeeld voeren de spelers dynamische opwarmingsoefeningen uit en sluiten aan bij de volgende groep.
- Alle spelers zijn in beweging.

Coerver-oefeningen:

- Bal tussen beide voeten tikken
- Bal meeslepen rechtvoetzool
- Bal meeslepen linkervoetzool
- Overstap links, buitenkant rechts wegdraaien
- Overstap rechts, buitenkant links wegdraaien

Dynamische opwarmingsoefeningen:

- Armenswaai voorwaarts & achterwaarts
- Bijtrekpas
- Hielen & dijen heffen
- Zorba
- Indianenpas
- Binnenkant & buitenkanvoet tikken

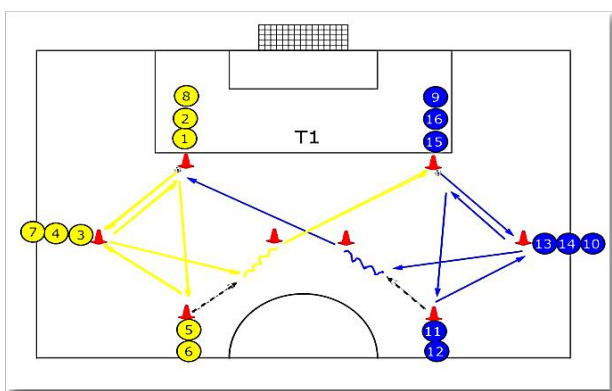
Variatie:

- Tweevoetigheid stimuleren
- Wisselen van richting zodat je niet altijd van dezelfde een pas krijgt.

Coaching:

- 1 tot 7

OPWARMING DEEL B



Pas- & kaatsvorm (opbouw flank)

7,5'

Beschrijving:

- Spelers stellen zich op zoals geïllustreerd op de tekening.
- Speler speelt de bal breed in, deze speler kaats de bal terug naar de speler op de beginpositie, deze speler speelt de bal vervolgens diep in, deze speler neemt de bal aan en voert een 1-2 pas uit met de speler die zich op de flank bevindt, daarna leidt men de bal tot aan de kegel waar men tenslotte de bal inspeelt op de volgende groep.
- Spelers schuiven door in tegenwijzerzin in een versneld tempo.
- Oefening idem langs andere kant.

Variatie:

- Andere pasrichting om de tweevoetigheid te stimuleren.

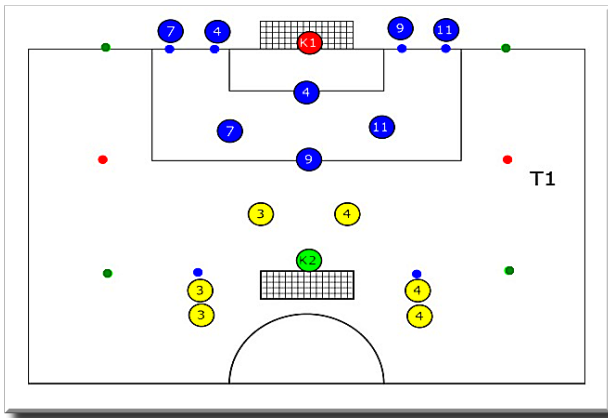
Coaching:

- 1 tot 7

WEDSTRIJDVORM 1

K+4/2+K (golven)

15'



Beschrijving:

- Bal start telkens op bij de keeper van de blauwe ploeg (meerderheid).
- De aanvallers (blauwe team) proberen de verdedigers uit te schakelen door een aanval op te bouwen via de flank en af te werken op doel.
- De verdedigers proberen zo snel mogelijk de bal te onderscheppen en te scoren bij de doelman van de aanvallers.
- Wanneer de aanvallers een doelpunt scoren krijgen ze 1 punt.
- Wanneer de verdedigers de bal kunnen onderscheppen en scoren in het doel van de aanvallers dan krijgen ze dubbele punten.
- Wedstrijdecht (buitenspel telt mee)

Variatie:

- Wisselen van keepers
- Wisselen van groepen (na 1')

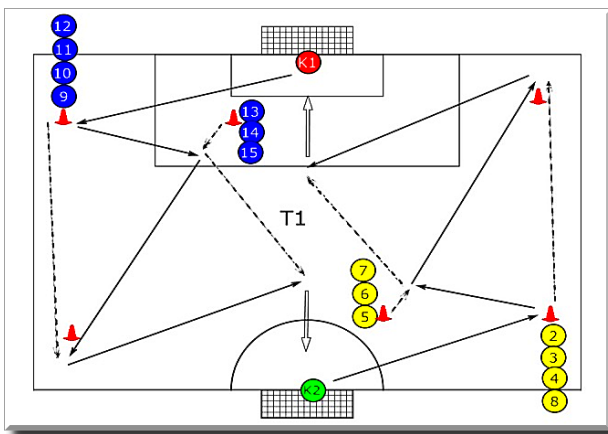
Coaching:

- 1 tot 7
- Stop-Helpmethode indien nodig i.f.v. thema!!!

TUSSENVORM 1

Opbouw via de flank

15'



Beschrijving:

- Keeper start met bal uit te werpen naar de rechterflankspeler.
- Deze speler voert een 1-2 actie uit met de centrale speler.
- De rechterflankspeler loopt de ruimte in en brengt de bal voor doel met een voorzet.
- De centrale speler kiest positie voor doel en probeert te scoren.
- Doorschuiven bij zelfde groep maar afwisselend de voorzet geven.
- Elke speler/doelman telt zen punten op en op het einde van de oefening wordt er een klassement opgemaakt.
- Oefening idem langs andere kant.

Variatie:

- Oefening andere kant laten opstarten zodat de voorzet ook kan gegeven worden met de linkervoet (tweevoetigheid stimuleren)
- Wisselen van keepers.

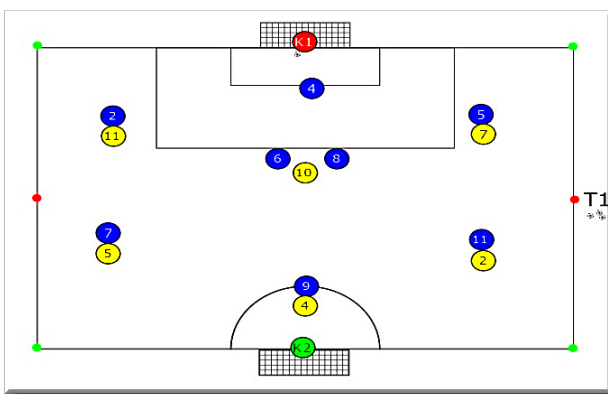
Coaching:

- 1 tot 7
- Stop-Helpmethode indien nodig i.f.v. thema!!!

WEDSTRIJDVORM 2

K+8/6+K

15'



Beschrijving:

- Bal start op bij de keeper van de blauwe ploeg (meerderheid). Indien doelpunt aftrap.
- De aanvallers (blauwe team) proberen de verdedigers uit te schakelen door een aanval op te bouwen via de flank en af te werken op doel.
- De verdedigers proberen zo snel mogelijk de bal te onderscheppen en te scoren bij de doelman van de aanvallers.
- Wanneer de aanvallers een doelpunt scoren krijgen ze 1 punt.
- Wanneer de verdedigers de bal kunnen onderscheppen en scoren in het doel van de aanvallers dan krijgen ze dubbele punten.
- Wedstrijdecht (buitenspel telt mee)

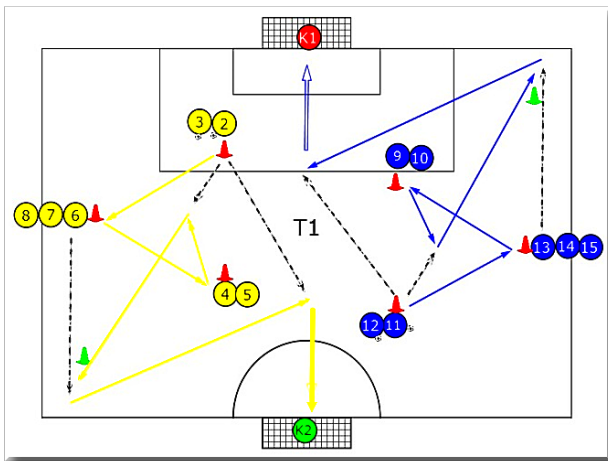
Variatie:

- Wisselen van ploegen (na 3')

Coaching:

- 1 tot 7
- Stop-Helpmethode indien nodig i.f.v. thema!!!

TUSSENVORM 2



Opbouw via de flank

15'

Beschrijving:

- Centrale speler speelt de bal in op de flankspeler.
- Flankspeler speelt de bal in op spits.
- Spits legt de bal terug op centrale speler.
- Deze speelt de bal vervolgens diep in op de flankspeler.
- De flankspeler loopt de ruimte in en brengt de bal voor doel via een voorzet van op de flank.
- De spits komt ingelopen en probeert de bal in doel te scoren.
- Doorschuiven in wijzerzin bij zelfde groep
- Elke speler/doelman telt zen punten op en op het einde van de oefening wordt er een klassement opgemaakt.
- Oefening idem langs andere kant.

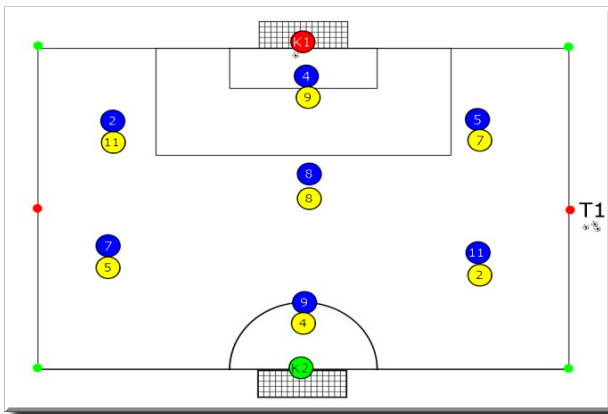
Variatie:

- Oefening andere kant laten opstarten zodat de voorzet ook kan gegeven worden met de linkervoet (tweevoetigheid stimuleren)
- Wisselen van keepers.

Coaching:

- 1 tot 7

WEDSTRIJDVORM 3



K+7/7+K

15'

Beschrijving:

- Afmeting: half terrein.
- 2 ploegen van 7 veldspelers + 1 keeper
- Spelers aanmoedigen om de aanval op te bouwen via de flank.
- Trainer is scheidsrechter.
- Wedstrijdecht = buitenspel telt mee.
- Dubbele punten indien men scoort uit aanval opgebouwd langs de flank.
- Wedstrijd = 2 X 7 minuten (1min rust)

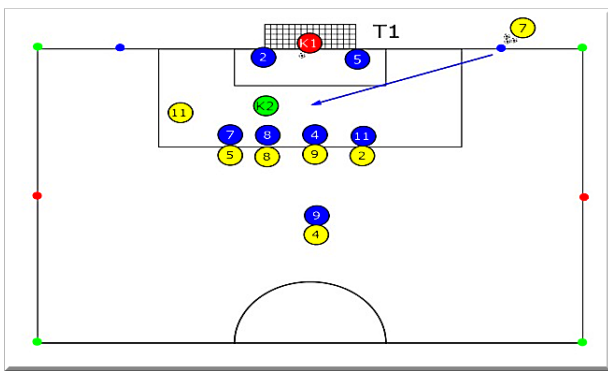
Variatie:

- Wisselen van helft na 7 minuten

Coaching:

- 1 tot 7
- Stop-Helpmethode indien nodig i.f.v. thema!!!

COOLING DOWN



Hoekschoppen trappen

5'

Beschrijving:

- Elke ploeg mag nog 3 hoekschoppen geven, scoren in het doel = 1 punten.
- Verdedigers kunnen dubbele punten maken als ze de bal kunnen stilleggen op de middenlijn.
- Statische stretching
- Materiaal opruimen
- Douchen.