

TRAINING 9

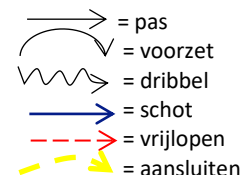
Training van en in samenwerking met: De Rick Nico, Henricus Evers, Bart Freson, Sevenants Davy, Dominique Poffé.
Bewerking: Ruud Verstraeten.
Thema: Give & Go.
Basics: Vrijlopen om zelf aanspelbaar te zijn.
Tactics: B+12 infiltratie zonder bal : Give & Go.

Leeftijd: U12.
Aantal spelers: 12.
Materiaal: potjes, kegels, 1 groot doel, 2 kleine doeltjes, ballen
Totale tijdsduur: 90 minuten.



Richtlijnen en coaching woorden:

- | | |
|-----------------|--|
| 1. Kaats. | Speel de bal meteen terug. |
| 2. Verzorg. | Wees zorgvuldig in het spelen van de bal. |
| 3. Controle. | Verzorg de balaanname. |
| 4. In de loop | Speel de bal in de loop van je medespeler. |
| 5. Juiste voet. | Speel in op de juiste voet/verste voet. |
| 6. Vraag. | Vraag de bal op de goeie voet. |
| 7. 1-2. | Speel, loop door en vraag meteen terug. |



OPWARMING DEEL A



Oefening 1

5'

Afmetingen terrein :
30x30m

Beschrijving:

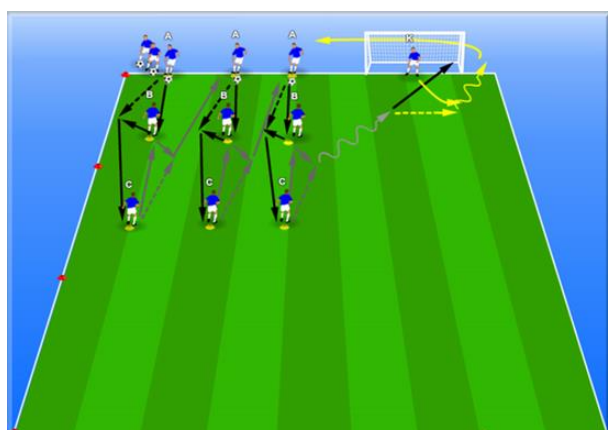
Spelers staan per 3.
A speelt in op B die teruglegt voor A die opkomt en meteen doorspeelt naar C. A neemt na doorspelen meteen positie van B in en B gaat op positie van A staan.
Vervolgens speelt C de bal naar A aan de andere kant, A legt terug voor opkomende C en speelt door naar B. A schuift naar plaats C en C neemt positie A in.

Dit doen we gedurende 5'.

Coaching :

1, 2, 3, 5

OPWARMING DEEL B



Oefening 2

10'

Beschrijving:

9 spelers blijven staan en 1 speler neemt plaats in doel.
Andere spelers gaan achter A1 aansluiten. A speelt in op B, B kaatst terug, A loopt in en speelt door naar C.
C speelt in naar gedraaide B, B speelt kaatst terug naar inkomende C die vervolgens doorspeelt naar A2.
Idem als A,B,C1.
Wanneer C3 de bal heeft teruggekregen van B3 gaat deze afwerken.

Doorschuiven :

A1>B1>C1>A2>B2....

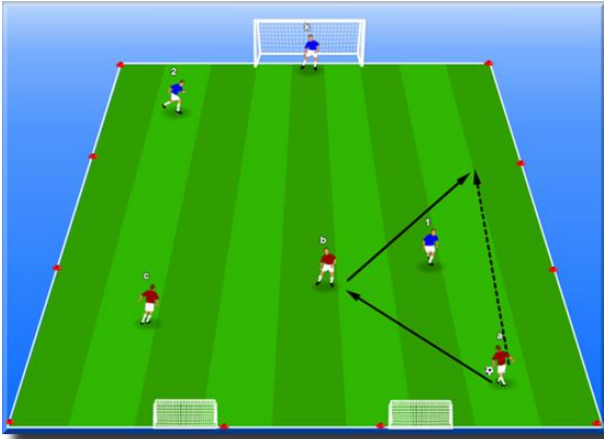
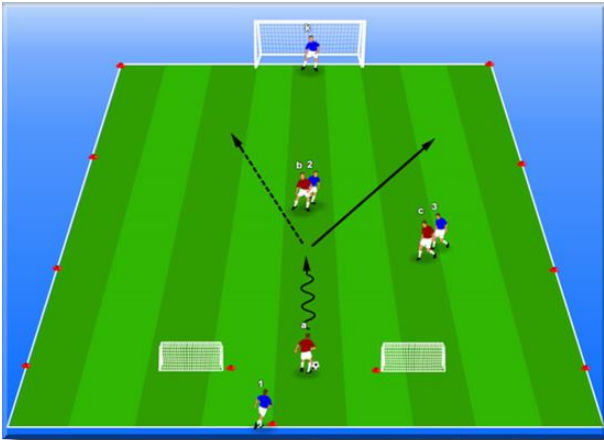
C3 wordt ofwel keeper ofwel sluit deze opnieuw aan.

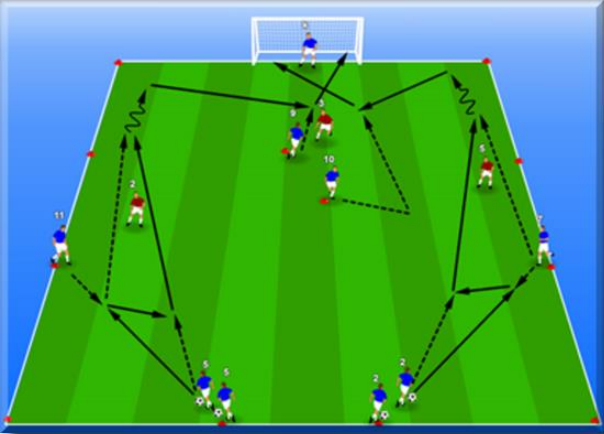
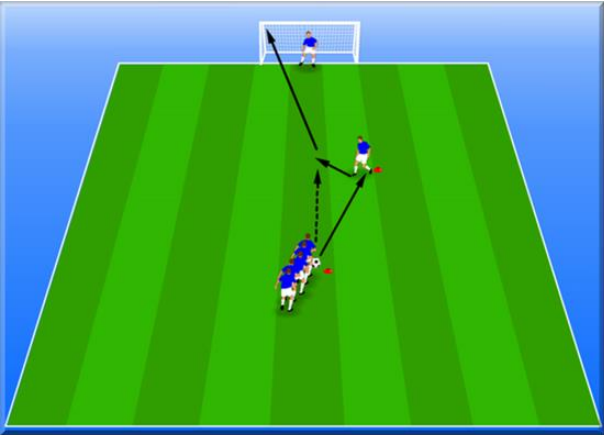
Optie :

Indien er te lang stilstand is of uitvoering te lang duurt alvorens gescoord wordt spelen we met 2 groepen van 3.

Coaching :

1, 2, 3, 5

WEDSTRIJDVORM 1	K+2/3 in golven 15'
	Afmetingen terrein : 30x30m Beschrijving: 3 tal begint steeds met de bal en proberen een give & go uit te voeren om verdediger uit te schakelen en doelkans te creëren. Als K+2 de bal verovert mogen zij scoren aan overzijde in kleine doeltjes. Golf stopt na doelpunt, bal buiten of 1'. Coaching: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
TUSSENVORM 1	Combinatievorm 15'
	Afmetingen terrein : 30x30m Beschrijving: Oefening eerst vanop rechts. De verdediger komt op ter hoogte van de trainer, op het ogenblik dat de verdediger ter hoogte van trainer is doet de speler in balbezit een give & go met de flankspeler. De flankspeler vraagt opnieuw de bal maar nu in zijn looplijn. Speler met bal speelt de bal in de loop en kiest positie centraal voor doel. De passieve verdediger reageert en wordt actief verdediger. Vanaf het moment dat de give & go start, vertrekken op links een 3^{de} aanvaller en 2^{de} verdediger. De verdediger start met 3 meter achterstand. Na enkele oefeningen wisselen spelers van plaats. Na 7,5 min. zelfde oefening vanop links. Coaching: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
WEDSTRIJDVORM 2	K+3/3 15'
	Afmetingen terrein : 30x30m Beschrijving: A start de oefening. Hij leidt de bal, voert schaarbeweging uit. B en C lopen zich vrij. 1 is teruglopende verdediger op A en vertrekt pas als A het veld ingelopen is. A speelt de bal in op B of C en loopt onmiddellijk door, loopt zich vrij en vraagt opnieuw de bal. A, B en C scoren in groot doel, 1, 2 en 3 in één van de kleine doeltjes. Als de bal buiten is of er wordt gescoord, dan komt er een nieuwe ploeg in het veld. Aanvallers en verdedigers wisselen na 5' van plaats. Coaching: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

TUSSENVORM 2 	Afwerken na diehoeks combinatie 15' Afmetingen terrein : 30x30m Beschrijving : Aan linkerzijde speelt 5 in op 11 die meteen aflegt voor 5 en diep gaat lopen. 5 speelt in de loop van dieplopende 11. 11 controleert en zet voor op 9 die zo snel mogelijk afwerkt. Passief verdediger kan opgesteld worden die druk zet op 11. Aan rechterzijde speelt 2 idem als links maar 7 zet voor naar opkomende 10. (passief verdediger kan opgesteld worden om druk op 7 te zetten). Tevens kan er extra passief verdediger geplaatst worden ter hoogte van 9 om druk te zetten op 9 en 10. Coaching: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
WEDSTRIJDVORM 3 	K+5/5+K 15' Afmeting terrein : 30x50m Beschrijving : wedstrijd k+5/5+k vrij spel, met alle wedstrijd regels.
COOLING DOWN 	Kaatsen en afwerken 5' Beschrijving: Speler met bal speelt naar kaatser die meteen teruglegt op speler die na ontvangen meteen tracht te scoren. Speler die getrapt heeft op doel neemt plaats kaatser in en de volgende begint...