

TRAINING 11

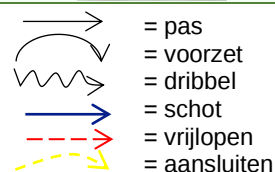
Training in samenwerking met: De Rick Nico.
Bewerking: Ruud Verstraeten.
Thema: Negatieve pressing op de baldrager.
Tactics : (TT-6) negatieve pressing op de baldrager.

Leeftijd: U11.
Aantal spelers: 9 + 1K.
Materiaal: 2 doelen, 2 stokken, gele, rode en blauwe potjes, overgooiers, bal per speler.
Totale tijdsduur: 90 minuten.



Richtlijnen en coaching woorden:

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Snelheid | Maak snelheid met de bal aan de voet. |
| 2. Schijnbeweging | Durf schijnbeweging te maken om man voorbij te gaan. |
| 3. Gebruik lichaam | Plaats je lichaam tussen de bal en tegenstander. |
| 4. Druk | Zet druk na balverlies. |
| 5. In je rug | Coaching door medespelers. |



OPWARMING



Opwarming in 16 meter

15'

Organisatie:
 Opwarming gebeurt binnen de grote backlijn. 2 vormen van ongeveer 7 minuten.
Beschrijving:
 Oefening A:
 Blauwe spelers lopen willekeurig met de bal aan de voet en proberen het hun achtervolgende spelers (rood) zo moeilijk mogelijk te maken om te volgen. Na 1 of 2 minuten wisselen van positie.
 Oefening B:
 Blauw start met de bal aan de voet. Op signaal van trainer proberen ze de overkant te halen zonder aangetikt te worden door rood.
Coaching:
 Richting veranderen, snelheid, schijnbeweging, gebruik lichaam.

WEDSTRIJDVORM 1



K+1 vs. 1+K

15'

Organisatie:
 Terrein 15 op 35m
Beschrijving:
 Team rood en blauw elk naast een doel. Van elk team een speler aan de overzijde naast de andere kant van het doel. Rood begint met indribbelen, wanneer ze in de blauwe zone komen mag blauwe speler negatieve druk komen zetten. Als rood scoort = 1p, als blauw kan afnemen = 1p, als blauw kan scoren = 1p extra.
 Scoren mag vanaf de blauwe zone.
 Bal buiten = golf gedaan.
Doorschuiven:
 Speler van rood die aangevallen heeft neemt plaats aan overzijde achter wachtende rode speler. Blauwe speler neemt bal en sluit achter groep blauw aan. (zorg op positie blauw voor 2 spelers!).
Coaching:
 1,2,3,4,5.

TUSSENVORM 1



Snelheid oefening

10'

Organisatie:
 Zie tekening.
Beschrijving:
 1 team met bal, 1 team zonder bal. Blauwe speler loopt met bal in het vierkant waar hij de bal stil legt. Rode speler loopt gelijktijdig in het vierkant en neemt de bal mee om te gaan scoren. Blauwe speler loopt rond verste kegel om nadien te trachten een doelpunt van rood te beletten. Wanneer rood scoort = 1 punt, bal veroveren = 2 punten.
 Nadat blauw 3 keer aan de beurt is geweest wisselen.
Coaching:
 1,2,3,4,5.

WEDSTRIJDVORM 2	K+2 vs.3+K	15'
	Organisatie: Zie tekening.	
	Beschrijving: 2 rode spelers starten met bal en dribbelen het veld in, ze worden achtervolgd door drie blauwe spelers. Rood probeert te scoren aan overzijde terwijl blauw dit probeert te voorkomen. Als rood scoort = 1p, blauw kan bal afnemen =1 punt, blauw kan scoren = 2 punten.	
	Doorschuiven: Afwisselend beginnen van kant.	
	Coaching: 1,2,3,4,5. Bij te weinig spelers kan ook K+1 vs. 2+K gespeeld worden.	

TUSSENVORM 2	Duel om de bal	10'
	Organisatie: Zie tekening.	
	Beschrijving: 2 afgebakende zones. A start met bal aan de voet en dribbelt in. Van zodra hij aan het blauwe poortje komt mag hij proberen scoren. B vertrekt meteen van zodra A aan het blauwe poortje komt. Nadat A gescoord heeft of geprobeerd heeft gaat hij de achtervolging inzetten op B om hem het scoren te beletten. Van zodra B aan het rode poortje is vertrekt nieuwe blauwe speler...enz....	
	Doorschuiven: A-B-C-A	
	Coaching: 1,2,3,4,5.	

WEDSTRIJDVORM 3	K+4 vs. 4+K	20'
	Organisatie: Zie tekening.	
	Beschrijving: Vrije vv vorm 5vs5 met alle regels.	
	Coaching: 1,2,3,4,5.	

COOLING DOWN	Latje trap	5'
Voor uitleg: zie hiernaast.	Beschrijving: Spelers trappen of proberen vanop 16 meterlijn op de lat te schieten.	
	Fun: Als men op de lat schiet kan men zich gaan douchen. Wie blijft het laatste over?	
	Coaching: Goede positie van de steunvoet en meedraaien van de trapvoet.	