

TRAINING 14

Training van: Ruud Verstraeten.

Doelstelling: Verbeteren van het uitspelen van een overtalsituatie naar het doel van de tegenstander met als doel het maken van de juiste keuzes in het aanvalsspel en het maken van doelpunten.

Thema: Aanvallen langs de flank.

Leeftijd: U16.

Aantal spelers: 18+2K.

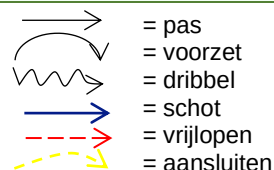
Materiaal: 12 china heads, voldoende ballen, 1 verplaatsbare goal en 2 poppen.

Totale tijdsduur: 90 minuten.



Richtlijnen en coaching woorden:

- 'Houd snelheid als je op de verdediger(s) afkomt.'
- 'Hou het veld goed breed.'
- 'Verplaats het spel snel van de ene naar de andere kant.'
- 'Raak je de bal als laatste, schakel dan razendsnel om.'
- 'Kijk goed of je zelf moet schieten of dat je teamgenoot er beter voor staat.'
- 'Kun je scoren schiet dan zo snel mogelijk op doel.'
- 'Kijk bij het afwerken ook naar de positie van de keeper.'



OPWARMING



Opwarming op vierkant

20'

Organisatie:

12 china heads, allen één bal.

Beschrijving:

Alle spelers starten met een bal.

Op het teken van de trainer start de eerste speler van elke groep met het dribbelen naar de andere kant.

Laat de speler de vormen veel herhalen.

Methodiek:

Sneller achter elkaar starten van de oefenvorm

Coaching:

"Snel voetenwerk"

"Tweevoetigheid"

"Houd overzicht en blijf baas over de bal"

KERN 1



OEFENING 1

15'

Doel:

Verbeteren van het uitspelen van een overtal en omschakelen.

Organisatie:

2 teams van 6 spelers + een keeper.

2 grote doelen.

Voldoende hesjes en ballen.

Inhoud:

Het rode team start telkens met de bal en probeert 3:2 uit te spelen

De speler die het laatste de bal raakt (na een schot of foutieve pass) wordt verdediger.

Daarna speelt blauw 2:1 plus keepers en probeert ook te scoren

Na een x aantal minuten begint blauw steeds met de bal in 3:2

Wie aan het einde de meeste goals heeft gemaakt, wint.

Methodiek:

Extra verdediger toevoegen vanuit de rug van de aanvallers om druk van achter te creëren.

Breedte van het veld verkleinen om het moeilijker te maken de ruimtes te benutten.

Verdedigende partij heel hoogdruk laten zetten of juist laten inzakken.

Variatie:

Uitbreiden naar 4:3.

Na omschakeling 3:2 in plaats van 2:1 met een extra inschuivende speler bij verdedigende partij.

Na balverlies komt er elke keer een extra speler bij de verdedigende partij tot je een 4:4 situatie krijgt.

Coaching:

'Houd snelheid als je op de verdediger(s) afkomt.'

'Hou het veld goed breed.'

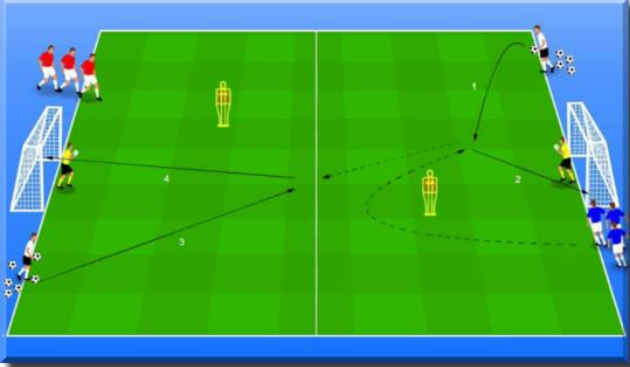
'Verplaats het spel snel van de ene naar de andere kant.'

'Raak je de bal als laatste, schakel dan razendsnel om.'

'Kijk goed of je zelf moet schieten of dat je teamgenoot er beter voor staat.'

'Kun je scoren schiet dan zo snel mogelijk op doel.'

'Kijk bij het afwerken ook naar de positie van de keeper.'

KERN 2 	OEFENING 2 20' Doel: Verbeteren van het afronden op doel met het hoofd en met de voet. Organisatie: 8-15 spelers per organisatie, 2 grote doelen, 2 poppen, hesjes in 2 kleuren, voldoende ballen. Inhoud: De voorste speler loopt om de pop en rondt af met het hoofd. Hij keert om, krijgt de bal aangespeeld aan de andere kant en schiet op doel. Twee teams spelen tegen elkaar: wie het eerst 20 keer scoort, wint. Methodiek: Verdediger toevoegen die druk zet vanuit de rug van de aanvaller Verplicht met verkeerde been laten afronden. Variatie: Afstand vergroten tussen goals om accent te leggen op schieten van afstand. Aan de ene kant koppen, aan de andere kant een volley. Coaching: 'Maak een spanboog en stuur de bal met je hoofd naar een hoek.' 'Kies het juiste moment om te springen.' 'Schakel na het koppen gelijk om richting het andere doel.' 'Gebruik de snelheid van de pass om gericht én hard te schieten.' 'Kijk naar de positie van de keeper bij je keuze voor een hoek.' 'Coach situatief op de keuzes bij het afronden: wreef, binnenkant, hoog, laag.'
KERN 3 	OEFENING 3 20' Doel: Verbeteren van het duelleren voor de goal. Organisatie: 18 veldspelers en 2 keepers, 3 keer 6 hesjes in verschillende kleuren, veld van 10 meter lang en 45 meter breed. Inhoud: Partijspel 6:6+6 waarbij de neutrale ploeg maximaal 2x raken heeft uitbal begint aan de zijkant bij een neutrale speler. Methodiek: Maximaal 2x aanraken voor iedereen. Tijdslimiet instellen waarbinnen op goal geschoten moet worden. Ruimte vergroten als het spel niet loopt. Variatie: Vrije mensen aan de zijkant in plaats van neutrale spelers Doelpunten uit een voorzet tellen dubbel. Coaching: 'Zorg dat je in beweging bent als er een voorzet komt.' 'Zoek de ruimte op.' 'Maak een explosieve vooractie om los te komen van je tegenstander.'
COOLING DOWN 	OEFENING 4 15' Doel: • verbeteren van het uitspelen van een overtalsituatie naar het doel van de tegenstander met als doel het maken van de juiste keuzes in het aanvalsspel en het maken van doelpunten. Organisatie: • veld van 32 meter lang (dubbel zestienmetergebied) en 25 meter breed. • 2 grote doelen (vast en verplaatsbaar). • 10 veldspelers + 2 keepers (2 teams van 5 + 1). • voldoende pylons om het veld af te bakenen. • 20 ballen verdeeld over de beide doelen. • de lijn van het zestienmetergebied geldt als buitenspellijn. Inhoud: • team (A) dat vanaf het verplaatsbare doel speelt, start met de bal. • 1 speler (A) dribbelt met de bal richting de keeper van de tegenstander (B) en moet voor de zestienmeterlijn afronden (1 tegen 0 noemen we dit). • zodra deze bal uit het spel is, in het doel gaat of in de handen van de keeper komen er zo snel mogelijk 2 spelers van dit team (B) met 1 bal het veld in om zodoende 2:1 te spelen. • wederom, als de bal uit het spel is, in het doel gaat of in de handen van de keeper is, komen er 2 nieuwe spelers van het andere team (A) het veld in om zodoende 3:2 te spelen. • dit gaat zo door tot en met de situatie waarin er 5:4 gespeeld wordt door team A. • na deze 5:4-situatie komt de laatste speler van team B het veld in en wordt er 5:5 gespeeld totdat er een doelpunt valt. • hierna begint de hele vorm opnieuw, alleen nu is het team B dat begint. • het totaal aantal doelpunten wordt geteld om het winnende team te bepalen.