

## TRAINING 8

**Training van:** Ruud Verstraeten.

**Doelstelling:** Het verbeteren van de halflange passing en het driehoekspel.

**Thema:** Halflange passing en driehoekspel.

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

**Tactics:** TT+: 03a Driehoekspel: Aanspeelbaarheid.

**Leeftijd:** U13-U15.

**Aantal spelers:** 14 + 2K.

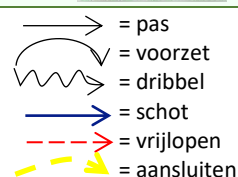
**Materiaal:** 4 pionnen, 8 hoedjes, 5 haagjes, 11 hoepels, 2 kl. en 4 gr. doelen, 10 hesjes.

**Totale tijdsduur:** 90 minuten.

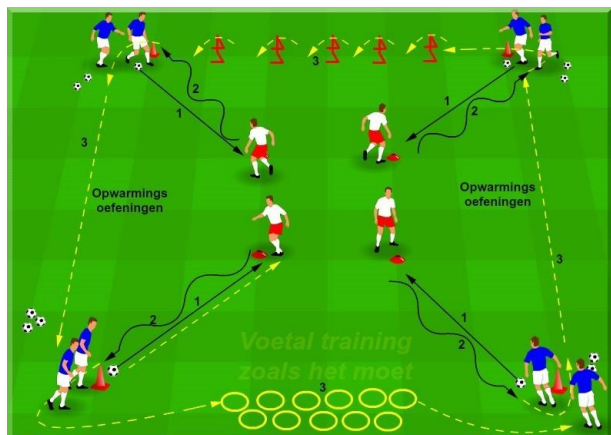


### Richtlijnen en coaching woorden:

- |                     |                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------|
| 1. LOOP VRIJ        | Om steeds 2 afspeelmogelijkheden te hebben.              |
| 2. VOORACTIE        | Om zich vrij te maken.                                   |
| 3. SPEEL            | Vrijgelopen speler vraagt bal.                           |
| 4. HOOFD RECHT      | Overschouw de situatie.                                  |
| 5. COACH MEKAAR     | Speel, draai open...                                     |
| 6. INGEDRAAIT STAAN | Zodat de bal in kan ingespeeld worden in juiste positie. |



### OPWARMING



### Opwarming met loop en coördinatie oefeningen

20'

#### Beschrijving:

De 4 groepen starten gelijktijdig met ieder een bal.

Groep 1: A speelt naar B en neemt de plaats van B in. B controleert de bal en dribbel naar C, bij C gekomen geeft hij de bal naar C, die de oefening herbegint. A loopt naar en gaat door de hoepels, aansluiten bij Groep 2.

Groep 2: Idem groep 1, naar groep 3 met opwarmingsoefeningen.

Groep 3: Idem groep 1, naar groep 4 over of door de haagjes.

Groep 4: Idem groep 1, naar groep 1 met opwarmingsoefeningen.

#### Variatie:

Rechts en links omdraaien.

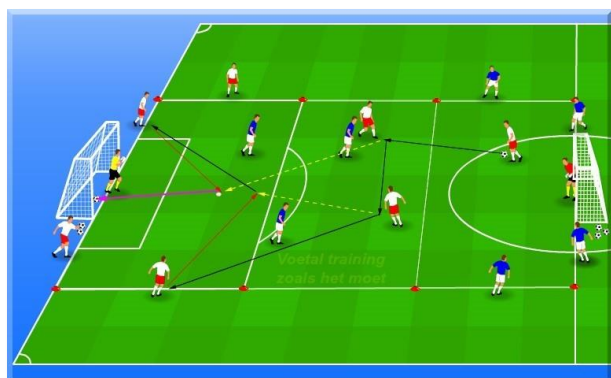
Door hoepels en haagjes met verschillende oefeningen.

Op het laatst opwarmingsoefeningen vervangen door spurts.

#### Coaching:

Punt: 2, 4 en 6.

### WEDSTRIJDVORM 1



### Driehoeks spel in wedstrijdvorm 3+4+K vs 3+4+K

15'

#### Organisatie:

3 tegen 3 op een terrein van 42m op 40m.

2 doelen met doelmannen.

Het veld is verdeeld in 3 zones (16m-10m-16m).

4 kaatsers per ploeg (2 naast het terrein, 2 naast het doel).

Zonder buitenspel.

Op het terrein vrij spel, de kaatsers moeten in één tijd spelen.

Doelpunten kunnen enkel in één tijd gemaakt worden.

Speeltijd: 2 x 7,5 min.

#### Letten op:

De kaatsers mogen niet naar mekaar passen.

Een doelpunt telt slechts wanneer bij een aanval er minstens één kaatser aangespeeld werd.

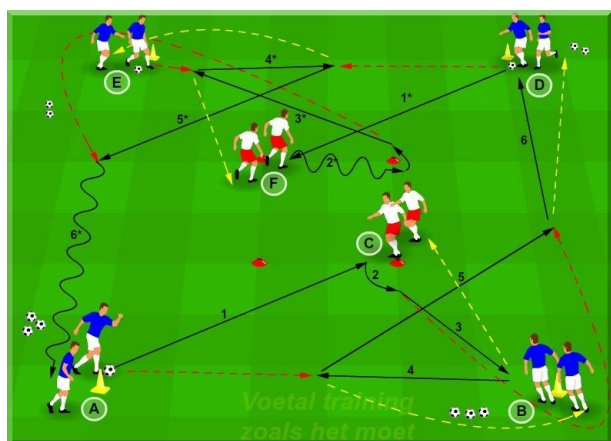
#### Variatie:

3 + 4 tegen 3 + 2, Pasgever en kaatser wisselen van positie.

#### Coaching:

Punt: 1, 2, 3, 4, 5 en 6. Leg voldoende uitleg momenten in.

### TUSSENVORM 1



### Driehoekspel met plaatswissel in spurt tempo

10'

#### Organisatie:

2 vierkanten, één groot vierkant 30 x 30 meter en één klein binnen vierkant 10 x 10 meter.

A speelt in op C, gerichte controle op B, pas op B, B terug op A, A diagonale pas op C die vrijloopt rond groep B, C geeft pas op D die de oefening herbegint op F.

#### Variatie:

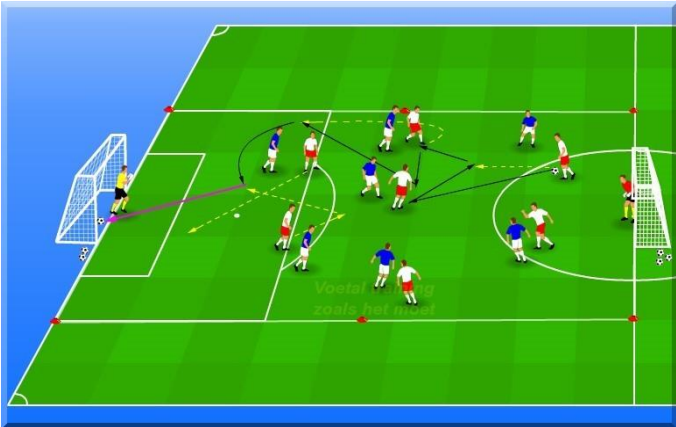
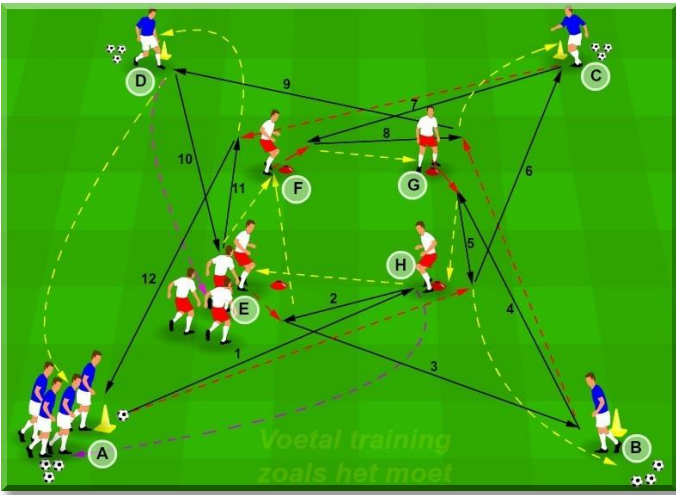
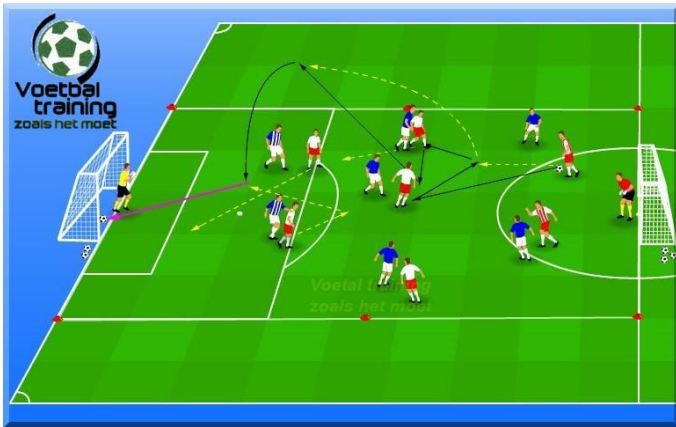
Van F naar E: dribbel naar hoedje, om hoedje en pas op E. Rechts en links omdraaien.

#### Doorschuiwen:

A→B→C→D→E→F, F dribbel naar A.

#### Coaching:

Punt: 1, 2, 3, 4, 5 en 6.

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>WEDSTRIJDVORM 2</b></p>    | <p style="text-align: center;"><b>Driehoekspel met afwerken</b> <span style="float: right;"><b>15'</b></span></p> <p><b>Organisatie:</b><br/> 7 tegen 7 op een terrein van 42m op 45m.<br/> 2 doelen met doelmannen.<br/> Het veld is verdeeld in 2 zones (22,5m-22,5m).<br/> Opstelling: 1-2-3-2.<br/> Zonder buitenspel.<br/> Op het terrein vrij spel.<br/> Doelpunten kunnen enkel in één tijd gemaakt worden<br/> Speeltijd: 2 x 7,5 min.</p> <p><b>Letten op:</b><br/> Bevorderen van het combinatie en driehoeksspel.</p> <p><b>Variatie:</b><br/> Max 3x bal toets.</p> <p><b>Coaching:</b><br/> Punt: 1, 2, 3, 4, 5 en 6.<br/> Leg voldoende uitleg momenten in i.v.m. looplijnen aanvallers.</p>                                                                                                                                        |
| <p style="text-align: center;"><b>TUSSENVORM 2</b></p>      | <p style="text-align: center;"><b>Driehoekspel met diagonaal openen.</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span></p> <p><b>Organisatie:</b><br/> 2 vierkanten, één groot vierkant 30 x 30 meter en één klein binnen vierkant 10 x 10 meter.<br/> A speelt in op H, deze geeft pas terug op E, E diagonaal diep op B, B diep op G, G legt terug op inkomende A die past op C, C herbegint de oefening.</p> <p><b>Variatie:</b><br/> Rechts en links omdraaien.</p> <p><b>Doorschuiven:</b><br/> A→B→C→D→A. en E→F→G→H→E.</p> <p><b>Variatie doorschuiven:</b><br/> A→B→C→D→E→F→G→H→A.</p> <p><b>Coaching:</b><br/> Punt: 1, 2, 3, 4, 5 en 6.</p>                                                                                                                                                                                             |
| <p style="text-align: center;"><b>WEDSTRIJDVORM 3</b></p>  | <p style="text-align: center;"><b>K+7 vs. 7+K</b> <span style="float: right;"><b>15'</b></span></p> <p><b>Organisatie:</b><br/> 7 tegen 7 op een terrein van 42m op 45m.<br/> 2 doelen met doelman.<br/> Het veld is verdeeld in 2 zones (22,5m-22,5m).<br/> Opstelling: 1-2-3-2.<br/> Zonder buitenspel.<br/> Op het terrein vrij spel, in de vrije zone's geen verdedigers.<br/> Doelpunten kunnen enkel wanneer een van de opkomende verdedigers in de vrije zone komt en uit voorzet wordt gescoord.<br/> Speeltijd: 2 x 7,5 min.</p> <p><b>Letten op:</b><br/> Bevorderen van het combinatie en driehoeksspel.</p> <p><b>Variatie:</b><br/> Max 3x bal toets,<br/> In de vrije zone mag één verdediger komen.</p> <p><b>Coaching:</b><br/> Punt: 1, 2, 3, 4, 5 en 6.<br/> Leg voldoende uitleg momenten in i.v.m. looplijnen aanvallers.</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>COOLING DOWN</b></p> <p style="text-align: center;">Voor uitleg: zie hiernaast.</p>                         | <p style="text-align: center;"><b>Kegel penalty</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span></p> <p><b>Beschrijving:</b><br/> Keeper of geen keeper in de goal.<br/> 2 kegels, ongeveer 60 cm van iedere doelpaal.<br/> Wie kan de bal tussen de kegel en doelpaal plaatsen = 3 punten en met keeper in doel, bij een doelpunt naast de kegels = 1 punt<br/> <b>Fun:</b> Wie scoort het meest. Wie niet scoort 5x pompen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |