

TRAINING 6

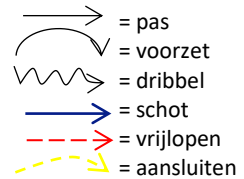
Training van: Danny Aarts. **Bewerking:** Ruud Verstraeten.
Thema: Basis handelssnelheid en inzicht verbeteren.
Doelstelling: Korte, halflange en lange passing en driehoek spel verbeteren.
Basics: Bij balbezit B+: Korte passing en lange passing.
 Bij balverlies B -: Speelhoeken afsluiten en remmend kijken.
Tactics: Bij balbezit B+: Zo snel mogelijk de bal door spelen.
 Bij balverlies B -: Speelruimte verkleinen: Sluiten.

Leeftijd: U15-U16-U17.
Aantal spelers: 16.
Materiaal: 4 kegels, 6 hoedjes, 4 kleine goaltjes, 1 verplaatsbare goal, 7 rode en 7 blauwe hesjes.
Totale tijdsduur: 90 minuten.

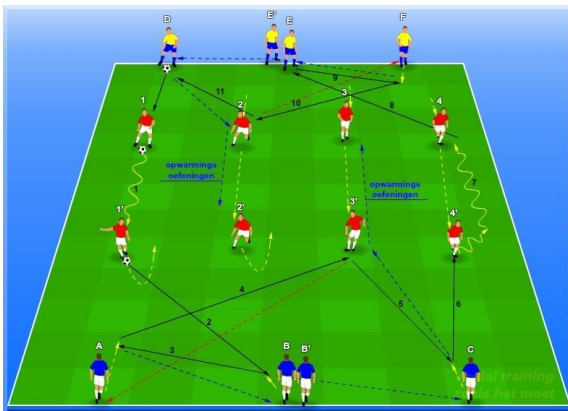


Voor alle basisoefeningen geldt:

1. Coaching/organisatie/ruimte/aantal spelers/intensiteit/aantal balcontacten... aanpassen i.f.v. en de te coachen spelers (bijv. druk zetten, dieptespel, omschakeling, coaching op volledig elftal, per as, per positie, 1-/2-/3-tijden, spelen 'zonder tijdverlies, vrij spel enz.).
2. De basisoefeningen laten toe om verschillende accenten en thema's te benadrukken.
3. Coaching op de vier tijdruimtelijke factoren, nl. moment, snelheid, positie en richting.
4. Situatief coachen vormt een belangrijke basis.
5. Goede interactie met de spelers door o.a. vragen te stellen, en de stop-help methode toe te passen.



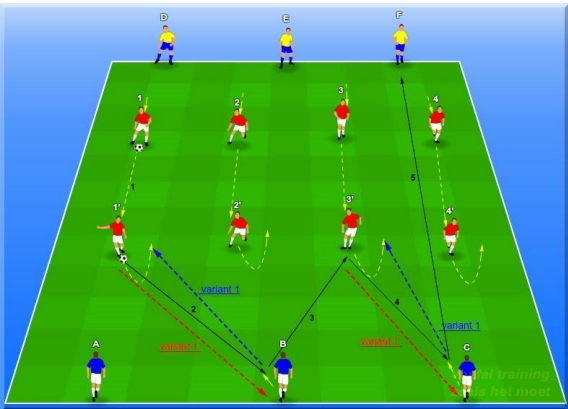
OPWARMING 1.1



Opwarming met pas, trap en dribbel oefeningen 12'

Organisatie:
 Veld afmeting: 30 x 30 meter.
Beschrijving:
 1) Briefing aan spelers info training.
 2) Loslopen in breedte van veld.
 3) Opwarming: 1 krijgt bal van D en dribbel en past op B, deze legt breed op A, A speelt diagonaal op 3 en geeft naar C, C past op 4, deze dribbelt terug naar andere zijde en past op E, deze begint terug de oefening op andere zijde. Doorschuiven A naar B, B naar C, C naar 3, loopt diep en doet opwarming oefeningen, komt terug op plaats van 3, past op A en loopt naar A, andere zijde hetzelfde.
 Wisselen na 3 minuten, 3 series.
 4) Na stretchen, sprint oefening: 2 rijen van A naar B.
Doelstelling:
 Pas, controle en dribbel in oefenen.
Coaching:
 Speel op juiste voet in, ingedraaid staan, dribbel over de bal zien.

OPWARMING 1.2



Omschakeling in golven. 9'

Omschakeling in golven.
 Veldafmetingen: 20 x 30 meter.
Omschrijving:
 4 spelers blijven steeds in boogvorm (of op rij) en bewegen heen en weer tussen spelers A/B/C en D/E/F.
 Start: speler 1 past op één van de 3 spelers, bijv. B B past terug op één van de 3 andere spelers, bijv. 3 3 past terug op één van de 2 andere spelers, bijv. C C speelt dieptepass op één van de 3 spelers aan de overkant (bijv. strak en over de grond) Snelle omschakeling (in blok) van de 4 spelers naar de overkant waar F past op één van de 4 spelers. (oef. Idem uitvoeren aan elke kant).
 Variatie (zie Var. 1): de 2 van de 4 spelers die passen nemen positie over (dus speler 1' naar positie B en B naar positie 1', 3' naar C en C naar 3')
Fun: Winnaars element erin brengen.
Coaching: Snelle omschakeling 4 werkende spelers (en positieovername bij variatie), onderlinge positie behouden, verzorgde passing. Detail coaching op de vier tijdruimtelijke factoren, nl. moment, snelheid, positie en richting.

TUSSENVORM 1



Positiespel: 3 v 2 met wisselbare verdedigers. 9'

Positiespel: 3 v 2 met wisselbare verdedigers.
 Veldafmetingen: 20 x 30 meter.
Omschrijving:
 3 aanvallers spelen op B+ en trachten via dieptepass (over de grond) tussen de verdedigers een medespeler aan de overzijde aan te spelen
 2 verdedigers komen uit het middenvak en zetten druk, de 4 andere verdedigers kiezen goed onderling positie om de passlijn naar de overkant af te sluiten
 Indien de bal naar de overkant wordt gespeeld, komen 2 andere verdedigers uit het vak om druk te zetten en nemen de 2 eerdere verdedigers zo snel mogelijk een juiste positie in het middenvak
 Na balre recuperatie door de verdedigers speelt de trainer (T) snel terug een bal in naar één van aanvallende teams
Fun: Winnaars element erin brengen.
Coaching: Snelle omschakeling, onderlinge positie behouden, verzorgde passing. Detail coaching op de vier tijdruimtelijke factoren, nl. moment, snelheid, positie en richting.

WEDSTRIJDVORM 1**7 v 5 op 4 kleine goaltjes.****9'****7 v 5 op 4 kleine goaltjes.**

Veldafmetingen: 30 x 30 meter.

Omschrijving:

4 aanvallers in het vak spelen samen met 3 spelers aan de buitenzijde (1 zijde blijft onbezet) op B+.

Indien de 5 verdedigers de bal onderscheppen trachten ze te scoren in 1 van de 4 doeltjes (beste keuze is doeltje aan de zijde zonder aanvaller)

Een speler aan de buitenzijde mag naar een andere buitenzijde lopen (A) (via de hoek van het veld)

Var.: bij onderschepping door de verdedigers mogen de 3 spelers aan de buitenzijde naar binnen komen om mee te verdedigen

Spelhervatting bij bal buiten (of doelpunt) via aanvaller (of T)

Fun:

Winnaars element erin brengen.

Coaching:

Snelle omschakeling, onderlinge positie behouden, verzorgde passing. Detail coaching op de vier tijdruimtelijke factoren, nl. moment, snelheid, positie en richting.

TUSSENVORM 2.1**Positiespel: 7 tegen 7 met 2 neutrale spelers.****9'****Positiespel: 7 tegen 7 met 2 neutrale spelers.**

Veldafmetingen: 20 x 30 meter.

Omschrijving:

Team in B+ tracht 1 van de 2 neutrale spelers in het vak aan te spelen (zelfde team blijft verder spelen in B+)

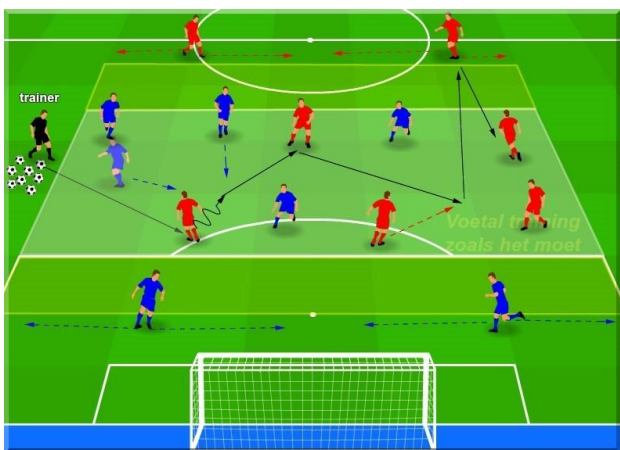
Snelle spelhervatting bij bal buiten via T.

Fun:

Winnaars element erin brengen.

Coaching:

Snelle omschakeling, onderlinge positie behouden, verzorgde passing. Detail coaching op de vier tijdruimtelijke factoren, nl. moment, snelheid, positie en richting.

TUSSENVORM 2.2**Positiespel: 5 tegen 5 met 2x2 kaatsers.****9'****Positiespel: 5 tegen 5 met 2x2 kaatsers.**

Veldafmetingen: 30 x 30 meter.

Omschrijving:

In middenvak wordt 5/5 gespeeld.

Team in B+ tracht 1 van de 2 medespelers in de diepte (cirkel middenlijn, ander team ter hoogte van penaltypunt) aan te spelen.

Indien dit lukt, komt de medespeler naar de bal toe en vervolgt zo snel mogelijk het spel door terug een pass te geven naar een medespeler in het (spelen vanuit beweging).

Var.: speler die dieptepass gegeven heeft neemt positie over.

Snelle spelhervatting bij bal buiten via T.

Fun:

Winnaars element erin brengen.

Coaching:

Snelle omschakeling, onderlinge positie behouden, verzorgde passing. Detail coaching op de vier tijdruimtelijke factoren, nl. moment, snelheid, positie en richting.

WEDSTRIJDVORM 2**5 tegen 5 met 2 flankspelers.****9'****5 tegen 5 met 2 flankspelers.**

Veldafmetingen: 40 x 45 meter.

Omschrijving:

In middenvak wordt 5/5 gespeeld.

Aanvallende team heeft ook 2 flankspelers (blijven dicht tegen de buitenzijde van het veld).

Aanvallende team tracht een flankspeler aan te spelen (optimaal via assist) zodat deze vanuit het geel vak op doel kan schieten of voorzet geven (dan mogen alle aanvallers en verdedigers mee voor doel komen).

Na balre recuperatie door de verdedigers trachten ze te scoren in doel op middenlijn. Snelle spelhervatting bij bal buiten (of doelpunt) via T.

Fun:

Winnaars element erin brengen.

Coaching:

Snelle omschakeling, onderlinge positie behouden, verzorgde passing.

Detail coaching op de vier tijdruimtelijke factoren, nl. moment, snelheid, positie en richting.

TUSSENVORM 3**5 tegen 4 in golven.****9'****5 tegen 4 in golven.**

Veldafmetingen: 40 x 40 meter.

Omschrijving:

In vak wordt 5/4 gespeeld.

Aanvallende team tracht via dieptepass T te bereiken.

Na dieptepass snelle omschakeling door alle spelers.

T speelt pass op aanvallende speler die zich het meest optimaal aanbiedt.

Oef. Start opnieuw bij aanvallend team.

Wisselen na 3 minuten, 3 series.

Fun:

Winnaars element erin brengen.

Coaching:

Snelle omschakeling, onderlinge positie behouden, verzorgde passing.

Detail coaching op de vier tijdruimtelijke factoren, nl. moment, snelheid, positie en richting.

WEDSTRIJDVORM 3**3 tegen 4 in golven.****9'****3 tegen 4 in golven.**

Veldafmetingen: 30 x 40 meter.

Omschrijving:

3 Aanvallers (1/2/3) spelen op B+ en trachten te scoren aan de overzijde in 1 van de 2 doeltjes.

Na balre recuperatie door de verdedigers, bal buiten of doelpunt, speelt T (snel) een pass naar het andere aanvallende team (4/5/6) die hetzelfde trachten uit te voeren. Spelers 1/2/3 nemen positie in op hun achterlijn (golfvorm).

Var.: indien de verdedigers blijven 'hangen' bij het team waar T normaal een pass naar gaat geven, kan T ook terug het eerste aanvallende team aanspelen en mogen zij scoren in hun eigen doeltjes

De verdedigers moeten dus snel omschakelen en telkens vertrekken vanuit het midden van het veld.

Fun:

Winnaars element erin brengen.

Coaching:

Snelle omschakeling, onderlinge positie behouden, verzorgde passing.

Detail coaching op de vier tijdruimtelijke factoren, nl. moment, snelheid, positie en richting.

Cooling Down: 6 minuten.

Rustig alle materiaal opruimen met allemaal en douchen.