

TRAINING 12

Training van: Ruud Verstraeten.

Doelstelling: Het verbeteren van de passing en afwerking op doel.

Thema: Ruimte maken voor medespeler.

Basics : Korte en halflange passing + wreeftrap.

Tactics: Combinatiespel (juiste onderlinge afstanden en plaats overname).

Leeftijd: U15.

Aantal spelers: 12 + 2K.

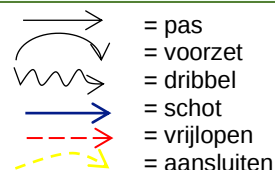
Materiaal: 16 hoedjes, 1 grote goal, 1 verplaatsbare goal, 12 hesjes, div. kleuren.

Totale tijdsduur: 90 minuten.

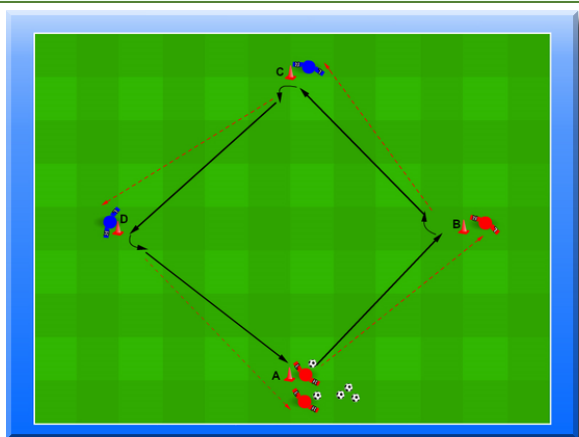


Richtlijnen en coaching woorden:

- | | |
|----------------------|--|
| 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: | Coaching door medespelers. |
| 6. INGEDRAAIT STAAN: | Zodat de bal in kan ingespeeld worden in juiste positie. |



OPWARMING deel 1



Opwarming op vierkant

10'

ORGANISATIE:

- 5 spelers per vierkant
- vierkant van 10m - per speler 1 bal.
- 4 kegeltjes

UITEENZETTING:

- opstelling zie tekening
- bal bij speler A
- speler A pas naar speler B (1)
- speler B pas naar speler C (2)
- speler C pas naar speler D (3)
- speler D pas naar speler A (4)
- A => B => C => D => A

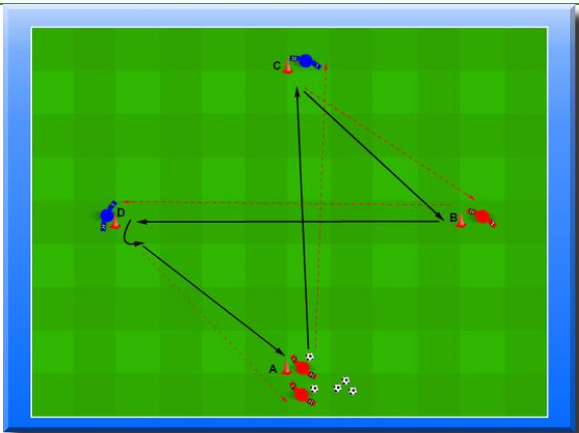
VARIATIES:

- Linker voet kaatsen
- Rechter voet kaatsen
- Tegen wijzerzin spelen

COACHING:

1,2,3,4,5,6.

OPWARMING deel 2



Opwarming op vierkant

10'

ORGANISATIE:

- 5 spelers per vierkant
- vierkant van 10m. - per speler 1 bal.
- 4 kegeltjes

UITEENZETTING:

- opstelling zie tekening.
- bal bij speler A.
- speler A pas naar speler C (1).
- speler C pas naar speler B (2).
- speler B pas naar speler D (3).
- speler D pas naar speler A (4).
- A => C => B => D => A.

VARIATIES:

- Linker voet kaatsen.
- Rechter voet kaatsen.
- Tegen wijzerzin spelen.

TIJDSDUUR:

10 minuten.

COACHING:

1,2,3,4,5,6.

KERN 1



Passen + afwerken op doel - deel 1

15'

ORGANISATIE:

- 10 tal spelers + doelmannen.
- 16m gebied + 3m. - per speler 1 bal.
- 4 kegeltjes.

UITEENZETTING:

- zie tekening hierboven.
- speler A speelt bal naar inkomende speler B (1).
- speler B kaatst terug naar speler A (2).
- speler A legt de bal breed naar inkomende speler B (3).
- speler B werkt af naar doel (4).
- zelfde oefening bij spelers C en D.

VARIATIES:

- op korte afstand werken (snelle balcirculatie).
- inspelen met de linkervoet.
- inspelen met de rechtervoet.
- enz ...

TIJDSDUUR:

15 minuten.

COACHING:

1,2,3,4,5,6.

KERN 2 	Passen + afwerken op doel - deel 2 15' ORGANISATIE: - 10 tal spelers + doelmannen. - 16m gebied + 7m. - per speler 1 bal. - 6 kegeltjes. UITEENZETTING: - zie tekening hierboven. - speler A dribbelt de bal tot aan de kegeltjes (1). - aan de kegeltjes gekomen speelt hij de bal naar speler B (2). - speler B speelt de bal naar de andere kant van de kegeltjes naar vrijlopende speler A (3). - speler A speelt de bal breed naar inkomende speler B (4). - speler B werkt af naar doel (5). - zelfde oefening bij spelers C en D. VARIATIES: - op korte afstand werken (snelle balcirculatie). - inspelen met de linkervoet. - inspelen met de rechtervoet. - enz ... TIJDSDUUR: 15 minuten. COACHING: 1,2,3,4,5,6.
KERN 3 	Passen + afwerken op doel - deel 2 15' ORGANISATIE: - 10 tal spelers + doelmannen. - 16m gebied + 7m. - per speler 1 bal. - 6 kegeltjes. UITEENZETTING: - zie tekening hierboven - speler A dribbelt de bal tot aan de kegeltjes (1). - aan de kegeltjes gekomen speelt hij de bal naar speler B (2). - speler B speelt de bal naar de andere kant van de kegeltjes naar vrijlopende speler A (3). - speler A speelt de bal breed naar inkomende speler B (4). - speler B werkt af naar doel (5). - zelfde oefening bij spelers C en D. VARIATIES: - op korte afstand werken (snelle balcirculatie). - inspelen met de linkervoet. - inspelen met de rechtervoet. - enz ... TIJDSDUUR: 15 minuten. COACHING: 1,2,3,4,5,6.
WEDSTRIJDVORM 	Wedstrijd gerichte oefening 20' ORGANISATIE: - Spelers in 2 teams verdelen met doelmannen. - veld 30/35 m. - 2 stellen truitjes. - voldoende ballen. UITEENZETTING: - vrij spel. - geen regels opleggen. - zoveel mogelijk laten scoren. - weinig spelonderbrekingen. TIJDSDUUR: 20 minuten. COACHING: 1,2,3,4,5,6.
COOLING DOWN Voor uitleg: zie hiernaast.	Uitlopen 5' BESCHRIJVING: Rustig 2 rondjes uitlopen rond het veld. Rond de doelen stretching oefeningen uitvoeren (4x). Materiaal gezamenlijk opruimen. Douchen. TIJDSDUUR: 5 minuten.