

TRAINING 15

Training van: Marcelis Joni en François Ruben.

Bewerking: Ruud Verstraeten

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

Thema: Ruimte benutten.

Basics : Vrijlopen en korte en halflange passing + wreeftrap.

Tactics: Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan.

Leeftijd: U12.

Aantal spelers: 12 + 2K.

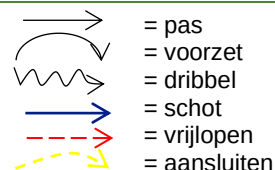
Materiaal: 2 grote doelen, 2 kleine doelen, hesjes, potjes, bal voor elke speler

Totale tijdsduur: 90 minuten.



Richtlijnen en coaching woorden:

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. Zich aanspreekbaar maken: | HAAK AF + LOOP DIEP / LOOP DIEP + HAAK AF |
| 2. Benutten van de vooractie: | MAAK ACTIE |
| 3. Beweeg in de gecreëerde ruimte: | LOOP IN DE RUIMTE |
| 4. Beweging naar de bal: | VRAAG DIAGONAAL |



OPWARMING



Opwarming op vierkant

10'

Beschrijving:

Er zijn 2 groepen spelers. 1 groep plaatst zich op de cirkel met bal, 1 groep in het midden van de cirkel zonder bal. De spelers in het midden werken steeds een halve minuut. Waarna er gewisseld wordt met de groep op de cirkel. Tijdens deze halve minuut krijgen ze verschillende oefeningen:

- Controle en kaats met speler aan de buitenkant.
- Kaats in 1 tijd.
- Kaats in de volley.
- Controle in de lucht + kaats over de grond. (variant: kaats in de lucht)
- Controle, drijven met bal rond kaatser + stil leggen.
- Koppen zonder sprong. (variant: met sprong)

Doorschuiven:

Nadat men bij een kaatser is geweest en loopt naar een andere, voert men een lichaams oefening uit. (eerste 5 min.)

Speelveld:

Middencirkel

WEDSTRIJDVORM 1



K+2 / 4

10'

Beschrijving:

4 aanvallers (7/9/10/11) tegen K+2
Wedstrijd begint steeds bij 10 die de bal inspeelt.
Wanneer bal buiten is begint de bal terug bij 10.
Verdedigers krijgen 2 punten bij scoren in klein doeltje.

Stop-help methode:

Indien geen ruimte

- 9 verdediger mee wegtrekken uit het centrum. 7 of 11 kan dan in ruimte duiken in centrum.
- 7 of 11 verdediger mee wegtrekken van de flank zodat 9 in de ruimte kan duiken.

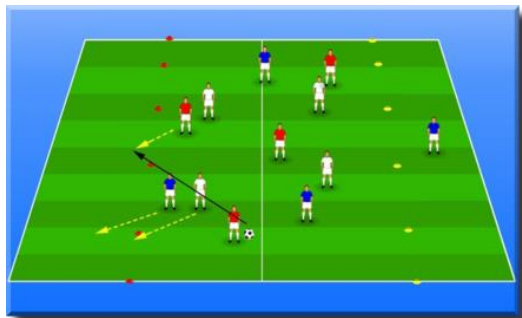
Speelveld:

2 veldjes van 20m X 30m

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

TUSSENVORM 1



Vakkenspel

10'

Beschrijving:

De spelers zijn verdeeld in 3 teams van 4 spelers. Het veld is verdeeld in 3 zones: rood, geel en een middenveld zone.
De verdedigende ploeg (wit) mag enkel in de middenveld zone blijven en tracht de bal te onderscheppen. Per keer dat dit lukt verdient men 1 punt én gaat er 1 punt af bij de ploeg die de bal verloor.
De aanvallende ploegen (rood-blauw) spelen op balbezit en mogen zich over alle zones begeven. Telkens wanneer een aanvaller kan worden aangespeeld in de rode/gele zone nadat de ontvanger zich aanspreekbaar heeft gemaakt, krijgen beide teams een punt. Men mag echter niet 2 keer na elkaar in dezelfde zone scoren. Na een score in de gele zone, moet men dus naar de rode zone en omgekeerd.
De 2 keepers staan aan een zijde (boven/onder) van het terrein.
Wanneer de verdedigers de bal kunnen onderscheppen en inspelen bij K, levert dit een extra punt op.
Het team dat aan het einde over de meeste punten beschikt is de winnaar.

Doorschuiven:

Om de 3' wordt een aanvallend team het verdedigende team.

Speelveld:

35m x 25m

Coaching:

1 - 3 - 4

WEDSTRIJDVORM 2 	K+3/ 4 15' Beschrijving: Wedstrijd start altijd bij het indrijven van 7/11. Aanvallers starten in positie 7,9,10,11. Verdedigers starten in positie 2,3,5. Aanval: De 7 drijft naar binnen en zoekt een tegenstander op. Aanvallers trachten zich vrij te lopen om aanspeelbaar te zijn. Verdediging: Verdedigers kiezen om hun man te volgen of om in zone te blijven (centrum). Kunnen ze de bal onderscheppen en scoren (2 minidoeltjes), levert dat 2 punten op. Wedstrijd eindigt bij een bal die een doellijn overschrijdt of wanneer men aan de tijdslimiet van 3 minuten komt. Stop – helpmethode: 10 is meestal de ongedekte speler -> hij loopt in de rug van 7/11 die met bal naar binnen komt. Gevolg: verdediger moet kiezen om 10 te volgen of bij eigen man te blijven. Vervolg 7: speelt 10 aan (na loopactie) of maakt eigen actie met bal als zijn rechtstreekse verdediger ervoor kiest om 10 te volgen. Doorschuiwen: Na elke wedstrijd: Aanval: 2 spelers rusten -> 2 nieuwe aanvallers. Verdediging: werken in golven, 1 team per wedstrijd. Keepers: wisselen om de wedstrijd. Na 7' wisselen aanvallers met verdedigers. Speelveld: 25mx30m Coaching: 1 – 2 – 3 – 4
TUSSENVORM 2 	Afwerken na ruimte creëren 15' Beschrijving: 7/11/9 lopen zich vrij (1) 10 speelt in op 7 of 11 (2) Indien bal naar 7 gespeeld is, speel deze de bal in de ruimte die gecreëerd is door 9. 11 loopt in deze ruimte. (3) 11 werkt af. (4) Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 Speelveld: 2 veldjes Dubbele 16
WEDSTRIJDVORM 3 	Eindvorm K+6/K+6 20' Beschrijving: Te coachen ploeg: ploeg in balbezit. Trainer moedigt aan om K mee te laten voetballen. Na 6 min wisselen van kant Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 Speelveld: Afmeting: volledig U10 veld
COOLING DOWN 	Penalty-cup 10' Beschrijving: Spelers trappen penalty's, wie scoort blijft in de race, wie mist valt af. Doorgaan tot er een winnaar is. Coaching: • FUN.