

## TRAINING 2

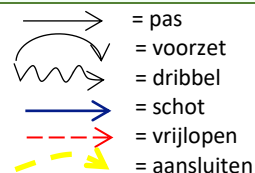
**Training van en in samenwerking met:** Marcelis Joni.  
**Bewerking:** Ruud Verstraeten.  
**Thema:** Doelpoging op halflange voorzet. Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn. Controle op halfhoge bal. Efficiënte bezetting voor doel door twee of drie spelers.

**Leeftijd:** U12.  
**Aantal spelers:** 12 + 2K.  
**Materiaal:** 2 doelen, potjes, bal voor elke speler, klein doeltje.  
**Totale tijdsduur:** 90 minuten.



**Richtlijnen en coaching woorden:**

1. 9 Kiest positie aan de **eerste paal!**
2. 10 Kiest positie aan de **centrale zone!**
3. Insnijdende flankaanvaller kiest positie aan **de tweede paal!**
4. Op de juiste moment op je positie zijn (niet te vroeg niet te laat): **timing!**
5. Voor je de voorzet trapt: **kijk!**



### OPWARMING



### Opwarming met voorzet 10'

**Beschrijving:**  
 2x half veld U12.  
 7 speelt in op 9 (1).  
 7 loopt diep na de inspeelbal, 9 speelt bal die in het rode vierkant (2).

11 loopt door de ladder en doet een coördinatie oefening en kiest positie aan de tweede paal. 9 loopt rond de kegel en kiest positie aan de eerste paal (3).  
 7 trapt de voorzet en 9 of 11 werkt af (4).

**Doorschuiven:**  
 7 → 9 → 11 (11 neemt de bal mee).

**Coaching:**  
 Detail coaching bij voorzet trappen.

- Bal op de juiste plaats raken (rechtsonder).
- Juiste positie van lichaam t.o.v. de bal.
- Strakke bal trappen/ niet scheppen.

### WEDSTRIJDVORM 1



### K+3 vs.1

15'

**Beschrijving:**  
 2x half veldje U12.  
 Bal start steeds bij 9! Speelt breed in op 7 of 11.  
 9 kiest dan positie bij eerste paal 7 of 11 positie aan de tweede paal.  
 Scoren = 1 punt.  
 Scoren na voorzet aan eerste of tweede paal = 2 punten.  
 Scoren na balverovering = 2 punten.

**STOP-HELP-methode:**  
 Hou het veld breed 7/11.  
 9 en 7 of 11 bezetting voor doel.

**Doorschuiven:**  
 Telkens nieuwe verdediger!  
 Na 5 min. wisselen aanvallers en verdedigers.

**Coaching:**  
 1 - 3 - 4 - 5.

### TUSSENVORM 1



### Afwerken + positie kiezen voor doel

15'

**Beschrijving:**  
 10 speelt in op 9,  
 9 speelt open op 11 die naar de bal toe komt. (1).  
 11 speelt een diepe bal naar 7 die diep gelopen is. (2).  
 9 kiest positie aan de eerste paal.  
 10 kiest positie voor uitvallende bal.  
 11 kiest positie aan de tweede paal. (3).  
 7 trapt een bruikbare voorzet over het doeltje. (4).  
 Aanvallers werken af!

**Doorschuiven:**  
 10 → 11, 11 → 7, 7 → 9, 9 bal ophalen en → 10.

**Coaching:**  
 1 - 2 - 3 - 4 - 5.

### WEDSTRIJDVORM 2

K+2 vs.4

15'



#### Beschrijving:

2x half U12 veld  
Bal start bij 10 die indrijft.  
Scoren = 1 punt.  
Scoren na voorzet met bezetting voor doel = 2 punten.  
Scoren na voorzet met volledige bezetting voor doel = 3 punten.  
Scoren na balverovering = 2 punten.

#### STOP-HELP-methode:

Hou het veld breed 7/11 zodat er voorzetten kunnen komen  
9/10/7 of 11 bezetting voor doel.

#### Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5.

### TUSSENVORM 2

Afwerking na voorzet + bezetting

15'



#### Beschrijving:

10 speelt in op 9,  
9 legt af op 10 en deze werkt af op doel (1).  
11 loopt lateraal en speelt give & go met 7 (2).  
7 leidt met bal richting hoek (3).  
9 neemt eerste paal (4).  
10 neemt plaats in van insnjidende flankspeler en kiest positie tweede paal (5).  
11 zou nooit aan de tweede paal raken en neemt dus de positie centraal in (6).  
7 speelt een bruikbare voorzet (7).

#### Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5.

#### Doorschuiven:

10→11, 11→7, 7→9, 9 bal ophalen en →10.

### WEDSTRIJDVORM 3

Eindvorm in continu spel K+6 vs.K+6

15'



#### Beschrijving:

Afmeting: volledig U12 veld.  
K+6/K+6.

#### Te coachen ploeg:

Ploeg in B+.

#### STOP-HELP-methode:

Hou het veld breed 7/11.  
9, 10 en 7 of 11 bezetting voor doel.  
Na 6 min wisselen van kant.

#### Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5.

### COOLING DOWN

Latje trap

5'

Voor uitleg: zie hiernaast.

#### Beschrijving:

Naar de lat trappen! Groep verdelen in 2 ploegen. Elke ploeg laat iedereen 1 maal trappen, de ploeg die het meeste scoort wint. De verliezende ploeg ruimt het speelveld op.

**Fun:** Welke speler scoort het meest? Welke ploeg wint wedstrijd?