

TRAINING 23

Training van: Ruud Verstraeten.

Doelstelling: Het verbeteren van de passing en het driehoekspel.

Thema: Halflange passing & driehoekspel.

Basics: Korte en halflange passing + wreeftrap.

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

Leeftijd: U17-U21.

Aantal spelers: 16 veldspelers + 2 keepers. (of minder)

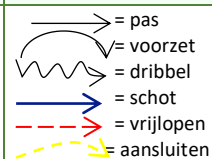
Materiaal: 2 doelen(5m), 8 hesjes, 8 hoedjes, 1 bal per speler, 4 kegels.

Totale tijdsduur: 90 minuten.

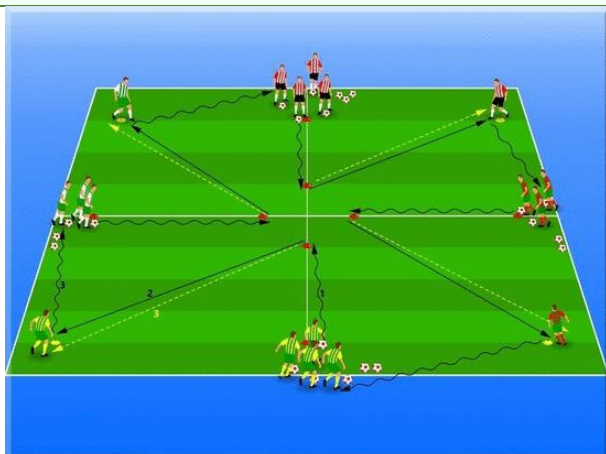


Richtlijnen en coaching woorden:

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. VOET 2. CONTROLE 3. TRAP 4. DRIBBEL | <p>Geef de bal in de voet van je medespeler.</p> <p>Controleer de bal die aangespeeld wordt.</p> <p>Werk af op doel na een halfhoge bal.</p> <p>Linker en rechter voet dribbel.</p> |
|---|---|



OPWARMING



Voor vergroting klik op de tekening

Opwarming met diagonale pas terug 20'

ORGANISATIE:
18 spelers (of minder) in het vierkant, 1/4 veld, alle spelers 1 bal en 6 kegeltjes.

UITEENZETTING:
opstelling zie tekening, bal bij eerste speler, deze dribbelt naar het midden en geeft pass diagonaal terug op de hoekspeler, de eerste speler sluit aan in de hoek met diverse opwarmings oefeningen, de hoekspeler sluit met een dribbel aan bij de linkse groep. Laatste 3 minuten spurts inlassen.

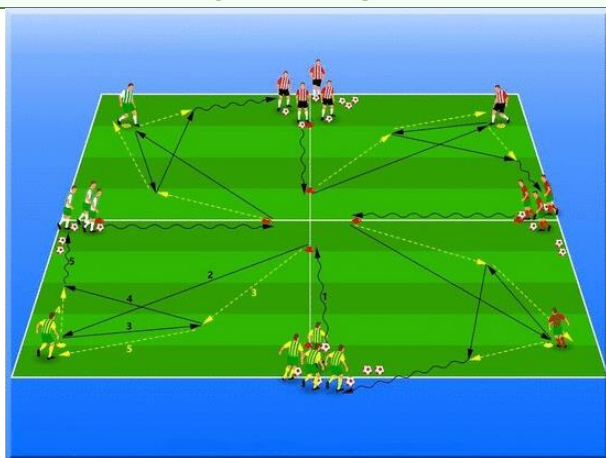
AANSLUITEN:
Eerste speler->hoekspeler->linkse groep, gelijktijdig starten. Na 7 minuten rechtse richting uitvoering.

VARIATIES:
De dribbel wordt uitgevoerd naar het tweede kegeltje, dus de spelers kruisen elkaar.

COACHING:
Punt 1, 2, 3 en 4

TIJDSDUUR:
20 minuten.

PAS EN TRAPVORM 1



Voor vergroting klik op de tekening

PASSEN MET 2X KAATS PAS 7'

ORGANISATIE:
18 tal spelers (of minder).
1/4 veldje.
4, 5 spelers per groep, eerste spelers hebben één bal, andere ballen klaar leggen.
12 kegeltjes of hoedjes.

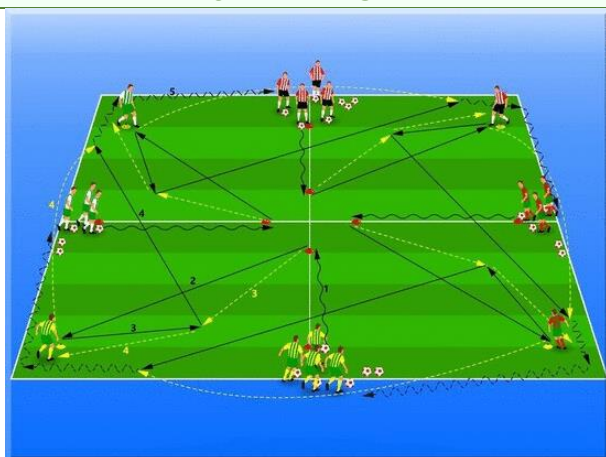
UITEENZETTING:
opstelling zie tekening.
Eerste speler van iedere groep dribbel naar het midden, speelt de bal links diagonaal terug op speler in de hoek, deze kaatst de bal rechts terug. De eerste speler, die naar de bal moet komen kaatst terug op de vrijgelopen hoekspeler en deze sluit aan bij de linkse groep.
De 4 groepen starten gelijk. Na 3 minuten wissen van richting.

VARIATIES:
De dribbel wordt uitgevoerd naar het tweede kegeltje, dus de spelers kruisen elkaar.

COACHING:
Punt 1, 2, 3 en 4.

TIJDSDUUR:
7 minuten.

PAS EN TRAPVORM 2



Voor vergroting klik op de tekening

PASSEN MET DIEPTE PAS 7'

ORGANISATIE:
18 tal spelers (of minder).
1/4 veldje.
4, 5 spelers per groep, eerste spelers hebben één bal, andere ballen klaar leggen.
12 kegeltjes of hoedjes.

UITEENZETTING:
zie tekening hiernaast.
Eerste speler van iedere groep dribbel naar het midden, speelt de bal links diagonaal terug op speler in de hoek, deze kaatst de bal rechts terug. De eerste speler speelt nu diep op vrijgelopen hoekspeler, deze leidt de bal en sluit aan bij de groep die recht tegenover stonden.
De 4 groepen starten gelijk. Na 3 minuten wissen van richting.

COACHING:
Punt 1, 2 en 3.

TIJDSDUUR:
7 minuten.

POSITIEVORM**KEEPER+2 SPELERS TEGEN 3 SPELERS****10'**

Voor vergroting klik op de tekening

ORGANISATIE:

18 tal spelers.
1/4 veld 40 X 20 meter.
Voldoende ballen.
8 kegeltjes en voldoende hesjes.

UITEENZETTING:

zie tekening hiernaast.
Positiespel speelt zich af in 3 vakken, geel, rood en blauw met ieder 6 (5,4) spelers. In vak rood wordt 6 vs 3 gespeeld. Kan de blauwe ploeg de bal volledig rond spelen, dus alle zes spelers raken de bal, dan mag de bal worden overgespeeld naar geel en deze ploeg herbegint de oefening tegen de 3 andere spelers van rood.
Rondspelen en de bal doorspelen telt voor 1 punt.
Na 5 minuten wisselen de ploegen van vakken. Einde van de oefening worden de punten samen geteld, wie is de winnaar.

COACHING:

Punt 1, 2 en 3.

TIJDSDUUR:

10 minuten

WEDSTRIJDVORM 1**WEDSTRIJDVORM OPBOUWZONE BEHERSEN****20'**

Voor vergroting klik op de tekening

ORGANISATIE:

- 8 tal spelers + 1 doelman. (4+k vs 4)
1/2 veld.
1 bal, andere ballen bij doelen.
1 groot doel, 2 kleine doelen, hesjes en 6 hoedjes of pionnen.

UITEENZETTING:

In de opbouwzone wordt er 2 + K : 1 gespeeld. De verdedigers (3 en 4) proberen de spits uit te spelen en één van de twee middenvelders (6 of 8) in het andere vak te bereiken.
Na het inspelen van één van de middenvelders valt het vak weg en spelen we in hele de ruimte. Zo komen de spelers onmiddellijk in een wedstrijddecite situatie terecht. Na 4 minuten wisselen van de veldspelers, 4 keer herhalen.

COACHING:

Punt 1, 2 en 3.

TIJDSDUUR:

20 minuten.

WEDSTRIJDVORM 2**WEDSTRIJD MET 2 KAAZERS****20'**

Voor vergroting klik op de tekening

ORGANISATIE:

- 8 tal spelers + 2 doelmannen + 2 kaatsers. (4+k vs 4+k +2K)
1/2 veld.
1 bal, andere ballen bij doelen.
2 grote doelen, hesjes en 8 hoedjes of pionnen.

UITEENZETTING:

De twee neutrale spelers (kaatsers) aan de buitenkant nemen de positie van de buitenspelers in. Ze kunnen door beide partijen gebruikt worden.
opstelling: ploeg geel: 2 verdedigers, 2 aanvallers, ploeg rood: 3 verdedigers, 2 aanvallers
vrij spel.
geen regels opleggen.
zoveel mogelijk laten scoren.
weinig spelonderbrekingen.
Regelmatig wissel van posities: nieuwe spelers en nieuwe kaatsers.

COACHING:

Punt 1, 2 en 3.

TIJDSDUUR:

20 minuten.

COOLING DOWN

Voor uitleg: zie hiernaast.

PENALTY-CUP**5'****BESCHRIJVING:**

penalty-cup : wie scoort er het meeste op 3 penalty's ?
Materiaal gezamenlijk opruimen.

Douchen.

TIJDSDUUR:

5 minuten