

TRAINING 4

Training van: Ruud Verstraeten.

Thema: Combinatie en driehoekspel.

Doelstelling: Korte, halflange passing en driehoek spel verbeteren.

Basics: Bij balbezit B+: Korte passing.

Bij balverlies B -: Speelhoeken afsluiten.

Tactics: Bij balbezit B+: Zo snel mogelijk de bal door spelen.

Bij balverlies B -: Speelruimte verkleinen: Sluiten.

Leeftijd: U15.

Aantal spelers: 12+2K.

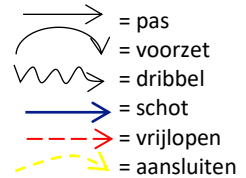
Materiaal: 8 kegels, 8 hoedjes, 1 verplaatsbaar doel, 7 rode en 7 blauwe hesjes.

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: Speel, draai open.
6. INGEDRAAIT STAAN: Zodat de bal in kan ingespeeld worden in juiste positie.



OPWARMING



Opwarming met pas en trap oefeningen

20'

Organisatie:

Veld afmeting: 30 x 30 meter.

Beschrijving:

- 1) Briefing aan spelers info training.
- 2) Loslopen in breedte van veld.
- 3) Opwarming: B doet vooractie en haakt los, A geeft lange pas op B, B geeft korte pas op inkomende C, C doet dribbel naar A. Aansluiten A naar B en opwarming oefeningen uitvoeren, B sluit aan bij andere groep en C dribbelt naar A.
- 4) Na stretching, sprint oefening: 2 rijen van A naar B, diverse houdingen.

Doelstelling:

Loshaken, pas, controle en dribbel in oefenen.

Coaching:

Speel op juiste voet in, goed ingedraaid staan, dribbel over de bal zien.

WEDSTRIJDVORM 1



Vierkant in vierkant

10'

Organisatie:

Veld afmeting: 35 x 35 meter.

Beschrijving:

15 spelers.

Klein vierkant 10 op 10m, groot vierkant 35 op 35m.

In kleine ruimte: 4 tegen 3.

Bij balverlies worden de 4, in het kleine vierkant, jagers in het grote vierkant.

De 3 in het kleine vierkant worden aanspeelpunten voor de spelers rond het grotere vierkant.

Wanneer speler (rood) uit het kleine vierkant speler (rood) uit het grote vierkant aanspeelt, wordt van er van plaats gewisseld.

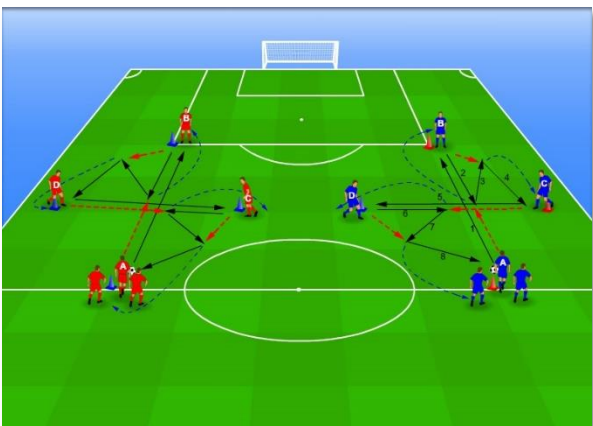
Rood in balbezit: in 2 tijden spelen.

Wanneer speler (blauw) de bal opnieuw veroverd, moet hij via pass of dribbel de bal terugbrengen in het kleine vierkant.

Coaching:

Punten: 1, 2, 3, 4, 5 en 6. Leg voldoende freeze momenten in.

TUSSENVORM 1.1



Pas, trap en één/twee oefening 1

8'

Organisatie:

Veld afmeting: 50 x 35 meter.

Beschrijving:

Oefening 1.

A pas op B, B legt terug, A 1/2 met B, B op C, C herbegint oefening.

Doelstelling:

Pas en trap inoefenen.

Doorschuiven:

A naar B, B naar C, C naar D, D naar A.

Coaching:

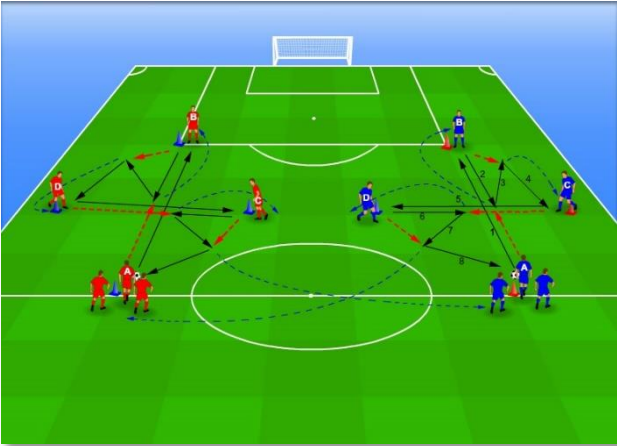
Punten: 3, 4 en 6.

B en D beginnen oefening d.m.v. vooractie, 1/2 in één tijd.

TUSSENVORM 1.2

Pas, trap en één/twee met plaatswissel oefening 2

8'



Organisatie:

Veld afmeting: 50 x 35 meter.

Beschrijving:

Oefening 2.

A pas op B, B legt terug, A 1/2 met B, B op C, C pas op D, D legt terug op C, C 1/2 met D, D sluit aan bij A andere groep.

Doelstelling:

Pas en trap inoefenen.

Doorschuiven:

A naar B, B naar C, C naar D, D naar A andere groep.

Coaching:

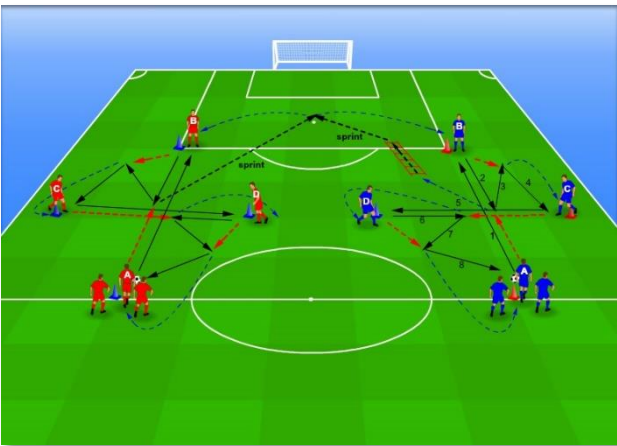
Punten: 3, 4 en 6.

B en D beginnen oefening d.m.v. vooractie, 1/2 in één tijd.

TUSSENVORM 1.3

Pas, trap en één/twee met weerstand oefening 3

8'



Organisatie:

Veld afmeting: 50 x 35 meter.

Beschrijving:

Oefening 3.

A blauw pas naar B en 1/2 met B, naar loopladder, door loopladder en sprint naar strafschoppunt.

A blauw naar B rood, B pas op C, C herbegint oefening en aansluiten volgens tekening.

Doelstelling:

Pas en trap inoefenen.

Doorschuiven:

A blauw naar B rood, B rood naar C rood, C rood naar D rood, D rood naar A blauw van de andere groep.

Coaching:

Punten: 3, 4 en 6.

B en D beginnen oefening d.m.v. vooractie, 1/2 in één tijd.

WEDSTRIJDVORM 2

6 vs.6 op 4 kleine doeltjes

10'



Organisatie:

Veld afmeting: 50 x 35 meter.

Beschrijving:

15 spelers.

Klein vierkant 10 op 10m. Groot vierkant 35 op 35 meter.

Kleine ruimte 4 tegen 3.

Bij balverlies worden de 4, in het kleine vierkant, jagers in het grote vierkant.

De 3 in het kleine vierkant worden aanspeelpunten voor de spelers rond het grotere vierkant.

Wanneer speler (rood) uit het kleine vierkant speler (rood) uit het grote vierkant aanspeelt, wordt van er van plaats gewisseld.

Rood in balbezit in 2 tijden spelen.

Wanneer speler (blauw) de bal opnieuw veroverd, moet hij via pass of dribbel de bal terugbrengen in het kleine vierkant en herhaling van de oefening.

Coaching:

Punten: 1, 2, 3, 4, 5, en 6.

TUSSENVORM 2

Pas, trap en één/twee met afwerking oefening 4

10'



Organisatie:

Veld afmeting: half veld.

Beschrijving:

A pas op B, B legt terug, A 1/2 met B, B op C, C pas op D, D terug op C, C dieptepas op flankaanvaller (A), (A) voorzet op afwerkende (D).

Variante:

C wordt verdediger op (D) en (B).

Doelstelling:

Pas en trap inoefenen.

Doorschuiven:

A blauw naar B, B naar C, C naar D, D naar A rood.

Coaching:

Punten: 1, 2, 3, 4, 5, en 6.

B en D vragen bal en beginnen oefening d.m.v. vooractie, 1/2 in één tijd.

WEDSTRIJDVORM 3

K+7 vs. 5+K

10'



Organisatie:

Veld afmeting: half veld met 2 grote doelen.

Beschrijving:

7+K tegen 5+K.

De 7 veldspelers spelen de bal in max 3 tijden, de 5 veldspelers vrij spel.

De keeper speelt de bal steeds in naar de 2 of 5.

Na 5 keer de bal in eigen ploeg hebben kunnen houden kan men scoren.

Regelmatig wisselen.

Met de gewone wedstrijdregels.

Doelstelling:

Pas en trapechniek verbeteren onder druk.

Coaching:

Punten: 1, 2, 3, 4, 5, en 6.

Speel in op goede voet, vrijlopen in de open ruimte, verplaatst het spel naar de vrije ruimtes.

COOLING DOWN

Strafschoppen inoefenen

5'



Organisatie:

Veld afmeting: 16 meter gebied.

Beschrijving:

Keeper in doel, als er 2 keepers aanwezig zijn geregeld wisselen.

Alle spelers, inclusief keepers, nemen 4 strafschoppen.

Met de goede voet 2 strafschoppen en met de slechte voet ook 2.

Fun:

Bij missen van de strafschoop: 10x pompen.

Wie heeft de meeste strafschoppen binnen getrapt?

Bij gelijke stand doorgaan wanneer er een winnaar is.

Materiaal wordt opgeruimd door de verliezers.

Douchen.