

TRAINING 21

Training van: Ruud Verstraeten.

Doelstelling: Verbeteren van de pas en trapvorm in de combinatievorm in alle linie's van het elftal.

Thema: Medespeler aanspeelbaar maken in de combinatie.

Basics en Tactics: Zie richtlijnen en coaching woorden.

Leeftijd: U14-U18.

Aantal spelers: 14 spelers + 2 keepers.

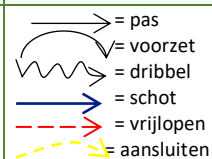
Materiaal: 6 hoedjes, 2 kegeltjes, allemaal 1 bal, 7 overgooiers, en 1 verplaatsbare goal.

Totale tijdsduur: 90 minuten.



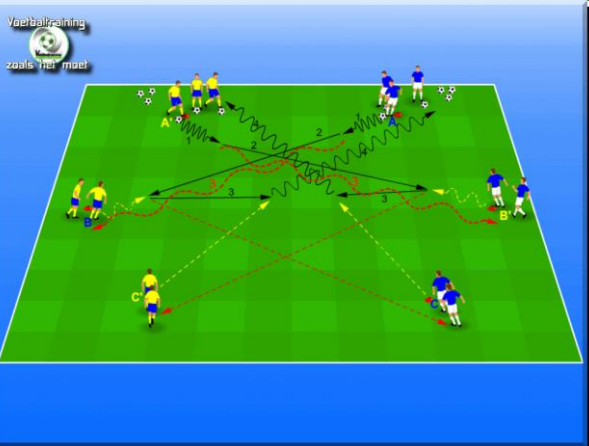
Richtlijnen en coaching woorden: Individuele tactics en Teamtactics:

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. "CONTROLE " 2. "TIKKEN" of "EEN-TWEE" 3. "MEEGEVEN" of "DEVIEREN" 4. "GEEF BREED" | <p>Speel slechts in één tijd als je nauwkeurig kan passen.</p> <p>Probeer met een één-twee, je tegenspeler uit te schakelen, wanneer er ruimte in de rug van je tegenspeler is en iemand in steun komt.</p> <p>Als je de pas in de loop van je tegenspeler geeft, zorg ervoor dat hij de bal kan meenemen zonder dat hij zijn beweging dient af te remmen.</p> <p>Openen breed.</p> |
|---|---|



OPWARMING

Dribbel, pasvorm plus opwarmings oefeningen 20'



Voor vergroting klik op de tekening

Organisatie:

Zie tekening.

Opwarming:

Materiaal, Ballen bij groep A en A', 6 hoedjes of potjes.

Beschrijving:

A en A' starten gelijktijdig, dribbel en pas op B en B', zij sluiten aan met opwarmings oefeningen bij B en B'.

B en B' komen naar de bal toe en geven breed op vrij lopende C en C'.

Aansluiten na de pas breed van B en B' naar C en C' in tempeloop.

C en C' sluiten met een dribbel aan bij de andere groep.

Doorschuiven:

A naar B, B naar C, C naar A', A' naar B', B' naar C', C' naar A

Na de opwarming: stretchen. Bij het stretchen genoeg uitleg verstrekken en goed voordoen: letten op goede uitvoering!!!!

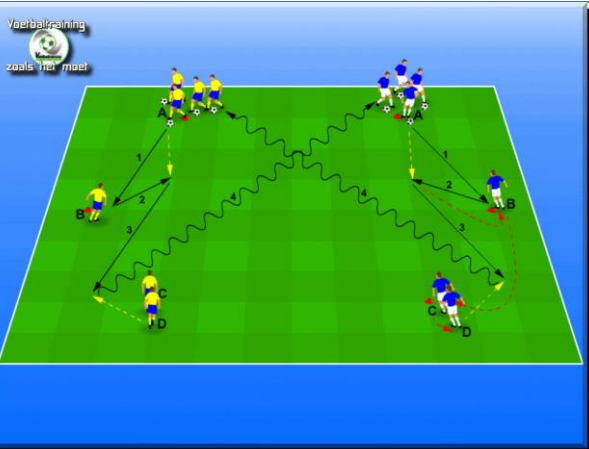
Coaching:

Zie richtlijnen en coachvormen punt: 1, 2, 3, en 4.

Tijdsduur: 20 minuten.

COMBINATIEVORM 1

Trap en pasvorm d.m.v. enkele 1-2 7'



Voor vergroting klik op de tekening

Organisatie:

Zie tekening.

Materiaal:

Ballen bij groep A blauw en A geel, 6 hoedjes of potjes.

Beschrijving:

Terreingrootte: 30 x 25 meter. Oefening start gelijktijdig bij A blauw en A geel.

A past op B en B legt terug op A, A komt naar de bal toe en geeft pas over de grond op loskomende D, D dribbel naar andere groep. Variant: D mag kiezen los komen naar buiten of naar binnen toe, A let op waar hij de pas, links of rechts geeft. Regelmatig de ploegen terug van in beginpositie laten starten.

Aansluiten: A naar B, B naar C en C naar D, D dribbel naar ander groep bij A aansluiten.

Coaching:

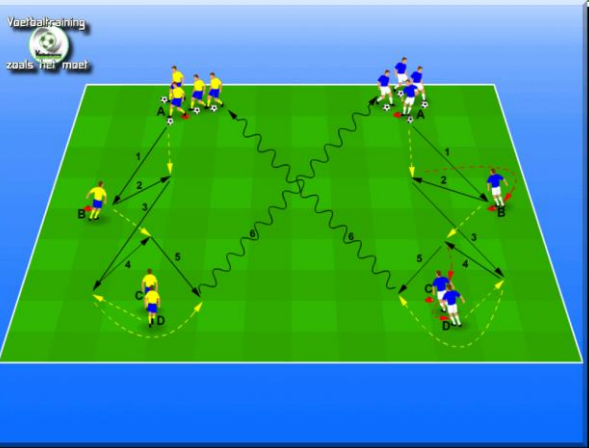
Zie richtlijnen en coachvormen punt: 1, 2, 3, en 4.

Tijdsduur:

7 minuten.

COMBINATIEVORM 2

Trap en pasvorm d.m.v. dubbele 1-2, deel 1 7'



Voor vergroting klik op de tekening

Organisatie: Zie tekening.

Materiaal: Ballen bij groep A blauw en A geel, 6 hoedjes of potjes.

Beschrijving:

Terreingrootte: 30 x 25 meter. Oefening start gelijktijdig bij A blauw en A geel.

A past op B en B legt terug op A, A komt naar de bal toe en geeft pas over de grond op loskomende D, D pas terug op vrijlopende B, B pas op rond lopende D en D dribbel naar andere groep. Variant 1: D mag kiezen los komen naar buiten of naar binnen toe, A let op waar hij de pas, links of rechts geeft en B moet opletten hoe hij de pas geeft naar D. Variant 2: C schuift mee met D. Regelmatig de ploegen terug van in beginpositie laten starten.

Doorschuiven:

A naar B, B naar C en C naar D, D dribbel naar ander groep bij A aansluiten.

Coaching:

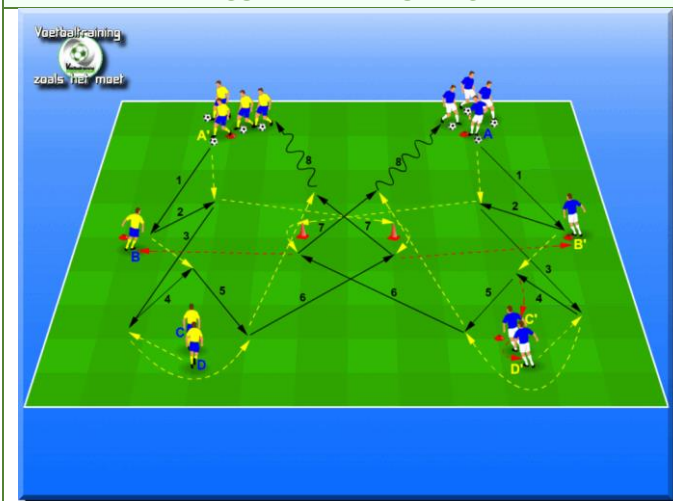
Zie richtlijnen en coachvormen punt: 1, 2, 3, en 4.

Tijdsduur: 7 minuten.

COMBINATIEVORM 3

Trap en pasvorm d.m.v. dubbele 1-2, deel 2

10'



Voor vergroting klik op de tekening

Organisatie:

Zie tekening.

Materiaal:

Ballen bij groep A blauw en A geel, 6 hoedjes of potjes en 2 kegels.

Beschrijving:

Terreingrootte: 30 x 25 meter. Oefening start gelijktijdig bij A blauw en A geel.

A past op B en B legt terug op A, A komt naar de bal toe en geeft pas over de grond op loskomende D, D pas terug op vrijlopende B, B pas op rond lopende D en D past nu op rond de kegel lopende A, deze geeft door de poort naar spurtende D en dribbel naar andere groep. Variant 1: C schuift mee met D en wordt voor de helft actief. Regelmatig de ploegen terug van in beginpositie laten starten.

Aansluiten: A naar B van ander groep, B naar C andere groep en C naar D andere groep, D dribbel naar ander groep bij A aansluiten.

Coaching:

Zie richtlijnen en coachvormen punt: 1, 2, 3, en 4.

Tijdsduur:

10 minuten.

COMBINATIEVORM 4

Trap, pasvorm en afwerkvorm

10'



Voor vergroting klik op de tekening

Organisatie :

Zie tekening.

Materiaal:

Ballen bij groep A blauw en A geel, 6 hoedjes of potjes, 2 kegels en 1 verplaatsbare goal.

Beschrijving:

Terreingrootte: 30 x 25 meter. Oefening start gelijktijdig bij A blauw en A geel.

A past op B en B legt terug op A, A komt naar de bal toe en geeft pas over de grond op loskomende D, D pas terug op vrijlopende B, B pas op rond lopende D en D past nu op rond de kegel lopende A, deze geeft door de poort naar spurtende D, D werkt af op doel, pakt zijn bal mee en naar andere groep. Variant 1: C schuift mee met D en wordt volledig actief. Regelmatig de ploegen terug van in beginpositie laten starten.

Doorschuiven:

A naar B van ander groep, B naar C andere groep en C naar D andere groep, D werkt af op doel en bij groep A aansluiten.

Coaching:

Zie richtlijnen en coachvormen punt: 1, 2, 3, en 4.

Tijdsduur:

10 minuten.

WEDSTRIJDVORM 1

2+K vs 3 en overschakelen naar 5 vs 4+K

20'



Voor vergroting klik op de tekening

Organisatie: Zie tekening.

Materiaal: 1 bal, meerdere reserveballen, 7 gele overgooiers, 1 verplaatsbare goal en 10 hoedjes

Beschrijving:

Terrein is: half terrein. Ploeg in balbezit speelt in een twee plus keeper tegen drie aanvallers. Als de bal naar het aanvallende vak kan gespeeld worden wordt het vijf aanvallers tegen vier verdedigers en keeper. Op de flanken mogen maar 2 keer twee spelers komen. Doelpunt kan alleen gemaakt worden na voorzet of pas vanop de flank. Spelers blijven in eigen vak. Variant: aansluiten van verdediger naar aanvallend vak waar vier tegen twee gespeeld wordt.

Alle keuzes van de training komen aan bod.

Coaching:

-Analyse en beoordeling in welke mate de vooropgestelde doelstellingen behaald werden.

-De stop

-help methode hanteren bij grove fouten en positief coachen bij correcte uitvoering van de richtlijnen.

Tijdsduur:

20 minuten.

COOLING DOWN

Voor uitleg: zie hiernaast.

Richtlijnen bespreken

5'

BESCHRIJVING:

Richtlijnen bespreken.

De cooling down duurt ongeveer 5 minuten. Begin met wat huppeloefeningen (ongeveer 2 minuten) en eindig de cooling down door rustig uit te lopen.

Opbergen materiaal, rustig naar kleedlokaal en douchen.

Tijdsduur: 10 minuten

