

TRAINING 5

Training van: Ruud Verstraeten.

Doelstelling: Het verbeteren van de vista en ruimtezicht.

Thema: Ruimte maken voor medespeler.

Basics: Korte en halflange passing + volley.

Tactics: Driehoekspel (juiste onderlinge afstanden en plaats-overname).

Leeftijd: U13

Aantal spelers: 12

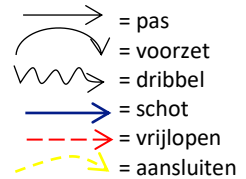
Materiaal: 8 hoedjes, 4 kleine doeltjes, 12 hesjes, div. kleuren.

Totale tijdsduur: 90 minuten.

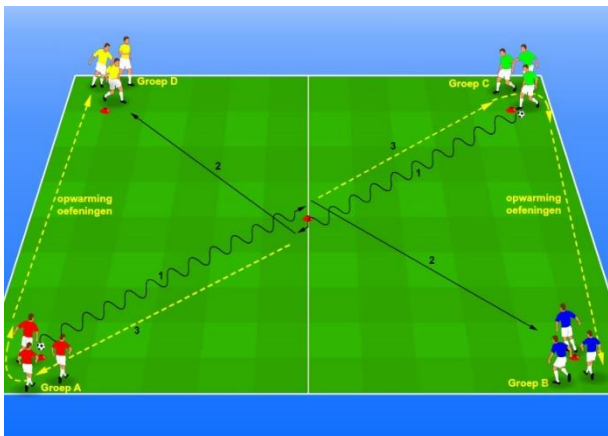


Richtlijnen en coaching woorden:

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 op vierkant

20'

Organisatie:

Veld afmeting: 20 x 20 meter.

Beschrijving:

A en C beginnen de oefening en dribbelen naar de midden kegel. A en C spelen de bal na de midden kegel naar B en D. A en C, opwarming oefeningen naar B en D. B en D herbeginnen de oefening.

Doorschuiven:

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

Coaching:

Punten: 4 en 6.

WEDSTRIJDVORM 1



Veranderen van flank en ruimte opzoeken

15'

Organisatie:

Veld afmeting: half veld met 4 kleine doeltjes.

Beschrijving:

De opstelling geven de spelers de mogelijkheid zoveel mogelijk driehoekspel te spelen. Twee spelers blijven op hun helft, de andere vier spelers spelen tegen 6 spelers die in balbezit zijn. De vier spelers proberen de bal te bemachtigen en direct over te spelen naar één van de twee spelers op de andere helft.

Variatie:

Eerst voor de 6 spelers: max. 3x bal aanraking(7,5 minuten), daarna vrij spel(7,5 minuten).

Coaching:

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

Leg het spel zo mogelijk stil, om aanwijzingen te geven.

TUSSENVORM 1



Volley trap met afwerking

15'

Organisatie:

Veld afmeting: half veld met 4 kleine doeltjes.

Beschrijving:

Groepen van 4, per 2. Kleine doeltje. Lange bal trappen waarop medemaat een controle moet uitvoeren om vervolgens af te werken op het kleine doeltje. Elke goede afwerking levert een punt op. Welke ploeg behaalt de meeste punten?

Coaching:

Punten: 3, 4 en 6.

WEDSTRIJDVORM 2**6 vs.6 op 4 kleine doeltjes****15'****Organisatie:**

Veld afmeting: half veld met 4 kleine doeltjes.

Beschrijving:

Bij elke lange bal, een juiste controle levert een extra punt op, na het scoren.

Tegenpartij tracht de lange bal uit het spel te halen, door de juiste druk zetten.

Veldbezetting:

Rood: 3-2-1

Blauw: 3-2-1

Coaching:

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

TUSSENVORM 2**3 vs.3 op smal veld****10'****Organisatie:**

Veld afmeting: kwart veld met 2 kleine doeltjes.

Beschrijving:

Ruimte maken voor medespeler, nadat 9 de bal heeft ingespeeld op 10, zodoende 10 in de ruimte kan spelen die ontstaan is door 9.

10 speelt 11 aan.

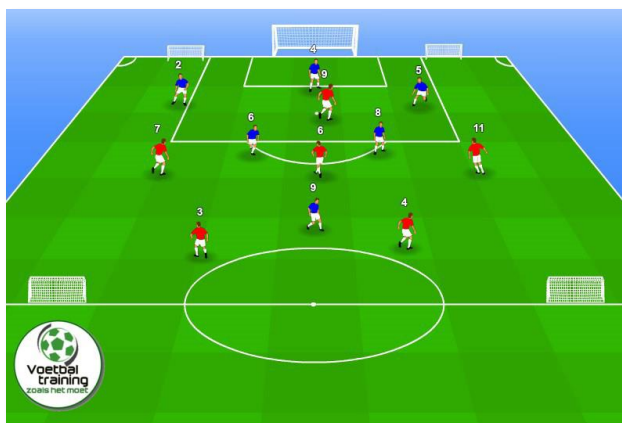
11 speelt op 6, deze creëert ruimte voor 10 die voor doel komt, en afwerkt.

Max 3x balaanraking. (5 minuten)

5x bal in de ploeg houden, alvorens men kan scoren. (5 minuten)

Coaching:

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

WEDSTRIJDVORM 3**6 vs.6 op 4 kleine doeltjes****10'****Organisatie:**

Veld afmeting: half veld met 4 kleine doeltjes.

Beschrijving:

Wedstrijdvorm 6 vs.6.

Wedstrijd bezetting:

Blauw: 3-2-1 formatie.

Rood : 2-3-1 formatie.

Doelstelling:

Ruimte creëren voor medespeler, afwisselend met lange bal het spel verleggen, bij goede controle en doelpunt gemaakt telt deze dubbel.

Met de gewone wedstrijdregels

Coaching:

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

COOLING DOWN

Voor uitleg: zie hiernaast.

Uitlopen**5'****Beschrijving:**

Rustig 2 rondjes uitlopen rond het veld.

Rond de doelen stretching oefeningen uitvoeren (4x).

Materiaal gezamenlijk opruimen.