

TRAINING 3

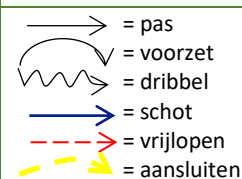
Training van en in samenwerking met: De Rick Nico.
Bewerking: Ruud Verstraeten.
Thema: Halflange passing en driehoekspel.
Basics: B+ korte en halflange passing.
Tactics: TT+ 3. Driehoekspel (juiste onderlinge afstanden).

Leeftijd: U13.
Aantal spelers: 10 + 2K.
Materiaal: 8 pionnen, 1 looppladder, 6 hoepels/haagjes, 2 kl. en 4 gr. doelen, 10 hesjes.
Totale tijdsduur: 90 minuten.



Richtlijnen en coaching woorden:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. LOOP VRIJ 2. VOORACTIE 3. SPEEL 4. HOOFD RECHT 5. COACH MEKAAR 6. INGEDRAAIT STAAN | <p>Om steeds 2 afspeelmogelijkheden te hebben.</p> <p>Om zich vrij te maken.</p> <p>Vrijgelopen speler vraagt bal.</p> <p>Overschouw de situatie.</p> <p>Speel, draai open...</p> <p>Zodat de bal in kan ingespeeld worden in juiste positie.</p> |
|--|---|



OPWARMING



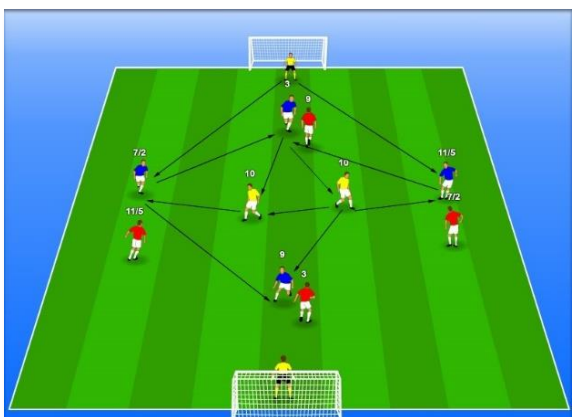
Opwarming met loop en coördinatie oefeningen 20'

Beschrijving:
 A speelt naar B en neemt de plaats van B in. B controleert de bal en neemt deze mee tot achter de pion om vervolgens te spelen naar C die loskomt. C speelt 1-2 met A om uiteindelijk naar wachtende speler van andere groep te spelen. C gaat na het spelen een loopoefening doen.

Doorschuiven:
 A-B-C-1-2-3-A.

Coaching:
 Punt: 4.6.

WEDSTRIJDVORM 1



K+4 vs. 4+K +2N 15'

Beschrijving:
 De opstelling geven de spelers de mogelijkheid zoveel mogelijk driehoekspel te spelen. De 2 neutrale spelers spelen mee met de ploeg in balbezit, zij kunnen de schakel zijn om driehoeken te spelen. 2 neutrale spelers om de 5 minuten wisselen, zij kunnen de middenvelders zijn die moeten voor creativiteit zorgen.

Doorschuiven:
 Wisselen van neutrale spelers na telkens 5 min.

Coaching:
 Punt: 1.2.3.4.5.6.
 Leg voldoende freeze momenten in.

TUSSENVORM 1



Driehoekspel met afwerken 1 15'

Beschrijving:
 Oefening 1
 A speelt in op B die schuin terug speelt. A loopt in en speelt de bal door naar C die afwerkt. Vervolgens speelt D in naar de door geschoven A, die de bal aflegt voor D, die op zijn beurt doorspeelt naar E. E gaat vervolgens afwerken en aansluiten.

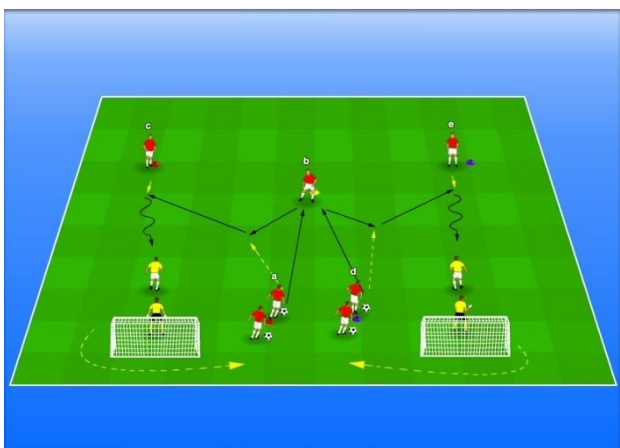
Doorschuiven:
 A→B→C→D→B→E.

Coaching:
 Punt: 3.4.6.

TUSSENVORM 2

Driehoekspel met afwerken 2

15'



Beschrijving:

Oefening 2.
Idem als oefening 1, maar nu gaat C of E het duel aan met een verdediger.
Als de verdediger de bal kan afnemen =1 punt, kan C of E scoren =1 punt.
Je kan de verdedigers laten staan gedurende 3 min. of je kan C/E deze plaats steeds laten innemen en de verdediger schuift door.

Doorschuiven:

A → B → C → D → B → E.

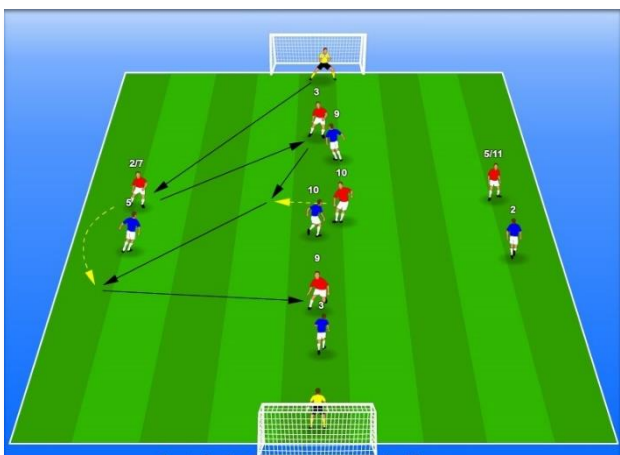
Coaching:

Punt: 3.4.6.

WEDSTRIJDVORM 2

K+5 vs. 5+K

10'



Beschrijving:

Wedstrijdvorm k+5 vs. 5+k.

Met de volgende wedstrijdregels:

Max 3x balaanraking. (5 min.)
5x bal in de ploeg houden, alvorens men kan scoren. (5 min.)

Coaching:

Punt: 1.2.3.4.5.6.

WEDSTRIJDVORM 3

K+5 vs. 5+K

10'



Beschrijving:

Wedstrijdvorm k+5 vs. 5+k.

Met de gewone wedstrijdregels:

Vrij spel.

Coaching:

Punt: 1.2.3.4.5.6.

COOLING DOWN

Voor uitleg: zie hiernaast.

Dizzy penalty

5'

Beschrijving:

Keeper of geen keeper in de goal.
2 ballen, één op de strafschofstip en één in het half maantje.
Speler met hand op bal in half maantje, 15x ronddraaien, daarna lopen naar de stip en strafschoep nemen.

Fun:

Wie scoort het meest. Wie niet scoort 5x pompen.