

TRAINING 24

Training van: Ruud Verstraeten.

Doelstelling: Verbeteren van de pas en trapvorm in de combinatievorm in de verdediging.

Thema: verzorgde opbouw van achteruit.

Basics en Tactics: gerichte bal aanname en verzorgde opbouw van achteruit.

Wedstrijdvormen: Minstens 50% van de training.

Leeftijd: U13 - U14.

Aantal spelers: 12 spelers + 2 keepers.

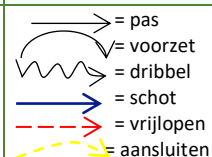
Materiaal: 10 kegeltjes, allemaal 1 bal, 13 overgooiers, en 2 verplaatsbare goals en 2 kleine goals.

Totale tijdsduur: 90 minuten.

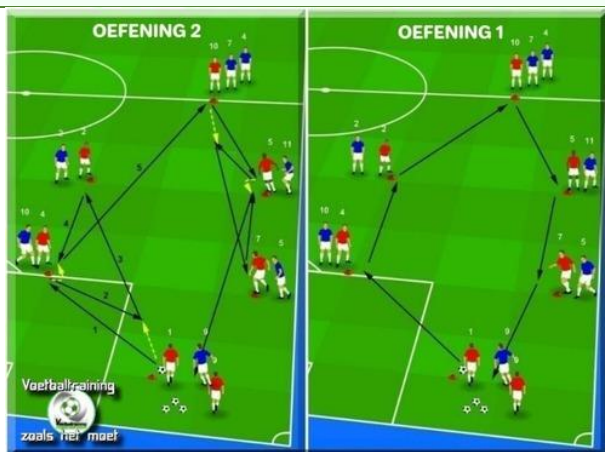


Richtlijnen en coaching woorden: Individuele tactics en Teamtactics:

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. "VRIJLOPEN" 2. "GEEF" 3. "MEEGEVEN" 4. "KAATS" | <p>Vrijlopen van de verdedigers.</p> <p>Inspelen op de verdedigers.</p> <p>Opbouwen over de grond.</p> <p>Direct spelen.</p> |
|--|--|



OPWARMING 1



Voor vergroting klik op de tekening

Pasvorm plus opwarming oefeningen

15'

Organisatie:

Zie tekening, veldje 20 x 40 meter.

Opwarming:

Materiaal, Ballen bij groep 1, en 10.

Beschrijving:

Oefening 1: Inspelen, juiste controle, doorspelen, bal volgen en opwarmingsoefeningen uitvoeren.

Oefening 2: 1 speelt op 4, deze kaats terug en 1 speelt op 2, deze kaats op 4 en 4 speelt door op 7, Want 10 start op hetzelfde moment.

Doorschuiven:

Met de bal mee.

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: 15 minuten.

WEDSTRIJDVORM 1



Voor vergroting klik op de tekening

Keeper + 6 spelers vs. 7 spelers

25'

Organisatie:

Zie tekening, veldje 25 x 40 meter.

Materiaal:

Ballen bij de goals, 1 bal in het veld, 1 verplaatsbare goal en 2 kleine goals, 6 blauwe en 7 rode overgooiers en 10 kegeltjes.

Beschrijving:

We spelen een wedstrijd volgens de juiste spelregels, enkel begint de bal elke keer bij de doelman. Zo beginnen we steeds met het opbouwen van achteruit (doelman mag niet uittrappen, legt de focus vandaag op het inspelen op een verdediger).

Fun:

Beide ploegen spelen een wedstrijd en kunnen scoren.

Coaching:

Eerst niets, daarna: vrijlopen van de verdedigers, inspelen op de verdedigers, opbouwen over de grond.

Tijdsduur:

2x 12' + uitleg: 25 minuten.

TUSSENVORM 1



Voor vergroting klik op de tekening

Conditie met bal

10'

Organisatie:

7 spelers op de cirkel, 7 spelers aan de kegel die in het midden van de cirkel staat. Gezicht gericht naar een speler.

Materiaal: Ballen bij groep blauw en 1 kegeltje.

Beschrijving:

De spelers op de cirkel hebben een bal en spelen de bal kort in op de lopende speler. De lopende spelers werken 1 minuut. Ze kaatsen de bal terug, lopen rond de kegel en vragen de bal aan de volgende speler.

Variant 1: Bal in de handen en op heuphoogte spelen.

Variant 2: proberen in 2 tijden te spelen over de grond, aanname en passen.

Doorschuiven:

Na 1 minuut wisselen.

Coaching:

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

Tijdsduur: 10 minuten.

TUSSENVORM 1



Voor vergroting klik op de tekening

Opbouwen: opdracht 1

5'

Organisatie:

Zie tekening. Veld 25 x 40 meter.

Materiaal:

Ballen bij de keepers. 10 kegeltjes en 2 verplaatsbare goals.

Beschrijving:

Doelman speelt in op 2, Deze voert een controle uit en speelt in op 10, 10 draait open en speelt in de loop van 11, deze werkt af. Idem langs 5-10-7.

Fun:

Beide ploegen nemen het tegen elkaar op, om ter meeste doelpunten maken.

Coaching:

Loop vrij (afhaken), draai open, in de loop spelen, afwerken.

Tijdsduur:

5 minuten.

TUSSENVORM 2



Voor vergroting klik op de tekening

Opbouwen: opdracht 2

5'

Organisatie:

Zie tekening. Veld 25 x 40 meter.

Materiaal:

Ballen bij de keepers. 10 kegeltjes en 2 verplaatsbare goals.

Beschrijving:

1 speelt in op de vrijgelopen 4, deze speelt in de loop van 2, 2 speelt in op de vrijgekomen 9, 9 legt opzij voor 10, deze werkt af. Doen dit opnieuw tegelijk met de andere ploeg.

Fun:

Beide ploegen tellen hun doelpunten op.

Coaching:

Vrijlopen, afhaken, kaatsen, afwerken, juiste controle.

Tijdsduur:

5 minuten.

WEDSTRIJDVORM 2



Voor vergroting klik op de tekening

Wedstrijd met 2 keepers.

25'

Organisatie:

Zie tekening. Veld 35 x 40 meter.

Materiaal:

1 bal, ballen bij de keepers. 10 kegeltjes en 2 verplaatsbare goals.

Beschrijving:

We spelen een wedstrijdvorm op een groot veld. Focus op het inspelen van de doelman, geen lange ballen.

Fun:

Wedstrijd waarbij je kan scoren.

Coaching:

Infiltreren in de ruimte, verzorgde passing, meerderheidssituaties creëren en benutten.

Tijdsduur:

25 minuten.

COOLING DOWN



COOLING DOWN

Poortjes trappen

5'

Organisatie:

14 kegels in poortjes vorm.

5 m verder een potje, links en rechts, van waar de spelers mogen trappen.

Beschrijving:

Gericht passen tussen een poortje

Elke keer je tussen het poortje speelt heb je 1 punt.

Opmerking:

Beginnen op 5m

Vervolgens 10m

Tijdsduur:

5 minuten