

TRAINING 22

Training van: Ruud Verstraeten.

Doelstelling: Verbeteren van de pas en trapvorm in de combinatievorm in alle linies van het elftal.

Thema: Medespeler aanspeelbaar maken in de combinatie.

Basics en Tactics: Zie richtlijnen en coaching woorden.

Wedstrijdvormen: Minstens 50% van de training.

Leeftijd: U12-U17.

Aantal spelers: 14 spelers + 2 keepers.

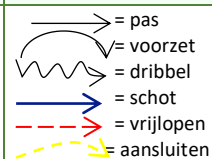
Materiaal: 12 kegeltjes, allemaal 1 bal, 14 overgooiers, en 1 verplaatsbare goal.

Totale tijdsduur: 90 minuten.



Richtlijnen en coaching woorden: Individuele tactics en Teamtactics:

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. "DRIBBEL " 2. "TIKKEN" of "EEN-TWEE" 3. "MEEGEEVEN" of "DEVIEREN" 4. "GEEF BREED" | <p>Bal meenemen met linker en rechter voet.</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 1

Dribbel, pasvorm plus opwarming oefeningen 10'



Voor vergroting klik op de tekening

Organisatie:
Zie tekening, veldje 30 x 30 meter.

Opwarming:
Materiaal, Ballen bij groep A, C, E en G, 12 kegeltjes

Beschrijving:
A, C, E en G starten gelijktijdig, dribbel en pas terug op B, D, F en H, zij sluiten aan met opwarming oefeningen bij B, D, F en H.
B, D, F, en H sluiten aan met een dribbel naar eigen groep.

Doorschuiven:
A naar B, B naar eigen groep, C naar D, D naar eigen groep. Enz...

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: 10 minuten.

OPWARMING 2

Trap en pasvorm d.m.v. omgekeerde vier 10'



Voor vergroting klik op de tekening

Organisatie:
Zie tekening, veldje 30 x 30 meter.

Materiaal:
Ballen bij groep A blauw en E rood, 12 kegeltjes.

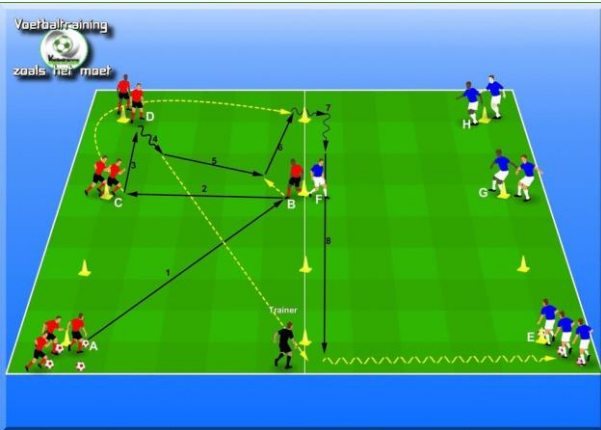
Beschrijving:
Oefening start gelijktijdig bij A blauw en E rood.
A past op B en B legt breed op C, C komt naar de bal toe en geeft pas over de grond op loskomende D, D dribbel naar andere groep.
Variant: D mag kiezen loskomen naar buiten of naar binnen toe.
C doet opwarming oefeningen naar D toe.
Aansluiten: A naar B, B naar C en C naar D, D dribbel naar ander groep bij E aansluiten.
Sprints na 5 minuten van C naar D.

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

Tijdsduur:
10 minuten.

COMBINATIEVORM

Trap en pasvorm d.m.v. deviaties 10'



Voor vergroting klik op de tekening

Organisatie:
Zie tekening, veldje 30 x 30 meter.

Materiaal: Ballen bij groep A rood en E blauw, 12 kegeltjes.

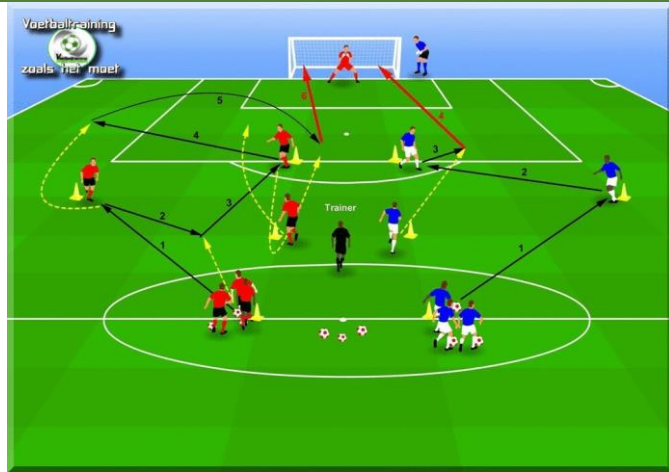
Beschrijving:
Oefening start gelijktijdig bij A rood en E blauw.
A past diagonaal diep op B en B legt breed op C, C komt naar de bal toe en devieert over de grond op loskomende D, D dribbel en geeft terug op B, die de pas diep speelt op rond lopende C, C controle, rond kegel en lange pas naar spurtende D, D dribbel naar andere groep. Andere groep E blauw doet hetzelfde.
Variant 1: B wordt verdediger op C die rond de kegel draait.
Variant 2: proberen in 2 tijden te spelen, aanname en passen.

Doorschuiven:
A naar B, B naar C en C naar D, D dribbel naar ander groep bij E aansluiten. Groep E aansluiten als groep A.

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

Tijdsduur: 10 minuten.

AFWERKVORM



Voor vergroting klik op de tekening

Trap en pas en afwerkvorm

10'

Organisatie:

Zie tekening.

Materiaal:

Ballen bij groep blauw en groep rood middencirkel, 8 kegels.

Beschrijving:

Terreingrootte: half veld.

Variant 1: (zie rechts op de tekening)

Oefening start gelijktijdig bij groep blauw en rood.

6 past op 7 en 7 naar 9, deze legt breed naar buiten op inkomende 10 en 10 werkt af op doel.

Aansluiten: 6 naar 7, 7 naar 9 en 9 naar 10 die de bal terug ophaalt en naar andere groep gaat met de bal.

Variant 2: (zie links op de tekening)

8 past op 11 en legt de bal terug op 8, devieert op 9, deze geeft de bal naar buiten op vrijgelopen 11, 11 controle en voorzet in 16 meter gebied op 10 of 9, deze doen een doelpoging en werken af op doel.

Aansluiten: 8 naar 11, 11 naar 9 en 9 naar 10 die de bal terug ophaalt en naar andere groep gaat met de bal.

Variant 3: verdediger erbij zetten tussen 9 en 10.

Coaching:

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

Tijdsduur:

10 minuten.

WEDSTRIJDVORM 1



Voor vergroting klik op de tekening

4+K vs. 4+K (speler verdienen)

20'

Organisatie:

Zie tekening.

Materiaal:

Ballen bij groep blauw en rood in de doelen, 2 handbal goals, 4 hoekkegels en 7 blauwe en 7 rode overgooiers.

Beschrijving:

Terreingrootte: 30 x 30 meter.

Er wordt een wedstrijdvorm 4+k vs. 4+k gespeeld, op het moment dat er gescoord wordt door bijvoorbeeld rood, gaat er een speler uit het veld van blauw en komt er een speler in voor rood.

Welke ploeg kan het eerst met 7 veldspelers op het terrein staan?

Spelers die buiten het veld staan spelen de bal rond in een groepje.

Coaching:

Onderlinge coaching.

Hoe om te gaan met overtal.

Hoe om te gaan met ondertal.

Veel druk op de bal, klein veld.

Tijdsduur:

20 minuten.

WEDSTRIJDVORM 2



Voor vergroting klik op de tekening

6+K vs. 6+K met 2 kaatsers.

25'

Organisatie:

Zie tekening.

Materiaal: 1 bal, andere ballen in de doelen, 6 rode overgooiers en 6 blauwe, 1 verplaatsbare goal en 8 hoedjes of kegels

Beschrijving:

Terrein: half terrein.

Het verbeteren van het geven van de voorzet door de vleugelspelers en het positie kiezen van de spits en middenvelders voor de goal.

Er wordt een wedstrijdvorm gespeeld waarbij er aan de zijanten vrije ruimtes zijn voor de vleugelspelers. De ploegen kunnen de vleugels bereiken door vanuit een kaats de zijkant te zoeken, daarna moet de vleugelspeler binnen 5 seconden of een voorzet hebben gegeven of de bal weer uit het vak hebben gespeeld

Variant: direct spel: max 2 keer balaanraking.

Alle keuzes van de training komen aan bod. Geregeld wisselen van kaatsers.

Coaching:

Manier van vragen door de vleugelspeler.

Technische opmerkingen wat betreft de voorzet en de kaats.

Positie kiezen voor de goal.

Altijd iemand onder de vleugel.

Tijdsduur:

25 minuten.

COOLING DOWN



Bowling

5'

Organisatie:

10 kegels in piramide vorm.

5 m verder een potje van waar de spelers mogen trappen.

Beschrijving:

Bowling: om de beurt trapt 1 speler van elk team een bal van op 5m naar 10 kegels.

En probeert zoveel mogelijk kegels om ver te trappen.

Opmerking:

Beginnen op 5m

Vervolgens 10m

Tijdsduur:

5 minuten