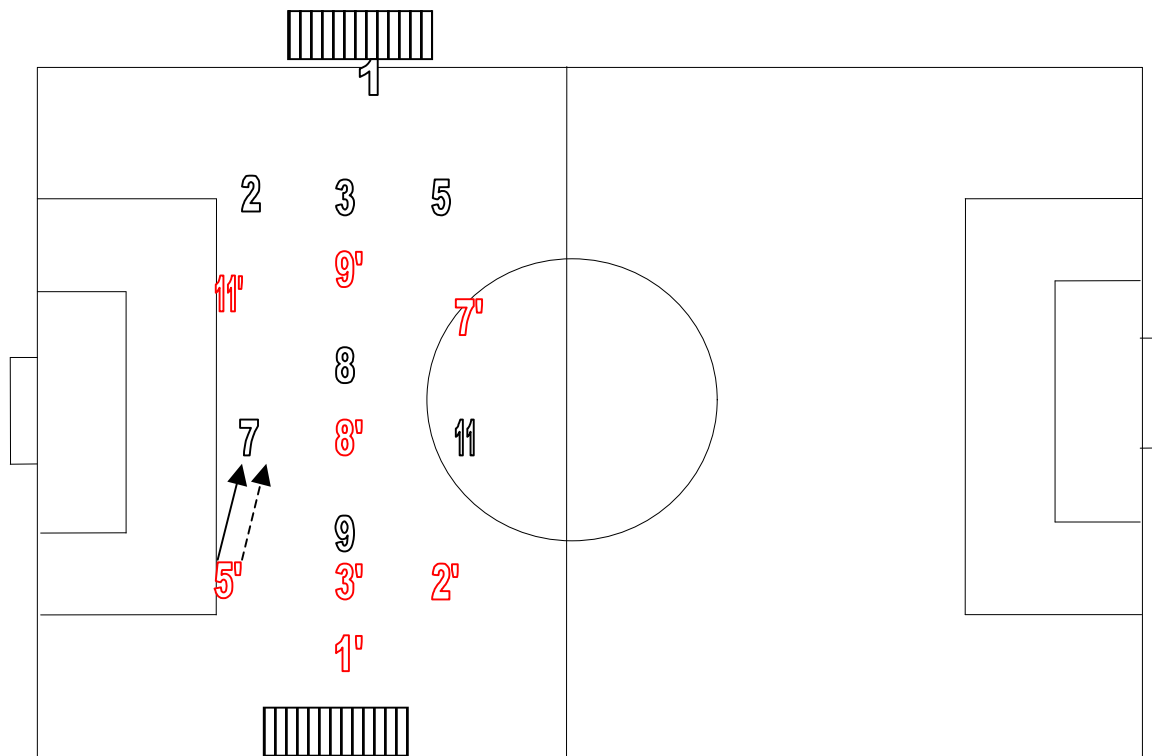


2.4. Training tijdens opleidingsdag (3 leiden en dribbelen)

AANTAL SPELERS : 10 spelers + 2 keepers

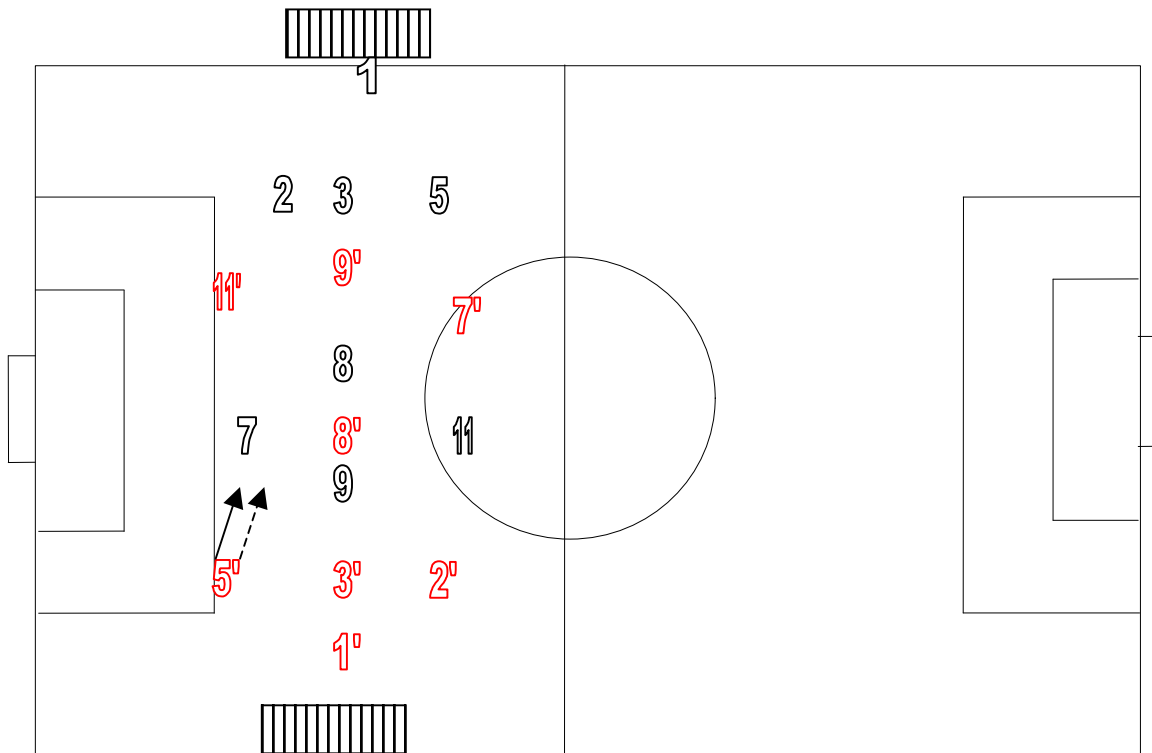
MATERIAAL : 12 ballen, 6 overgooiers , 14 potjes, 4 kegels, 2 doelen

PROBLEEM (tekening + beschrijving)



WHO (wie)	Alle spelers.
WHAT (wat)	Leiden slecht de bal aan de voet waardoor ze de bal te snel verliezen !
WHERE (waar)	Overal op het terrein !!
WHEN (wanneer)	Na recuperatie bal tegenstrever.

OPLOSSING (tekening + beschrijving)

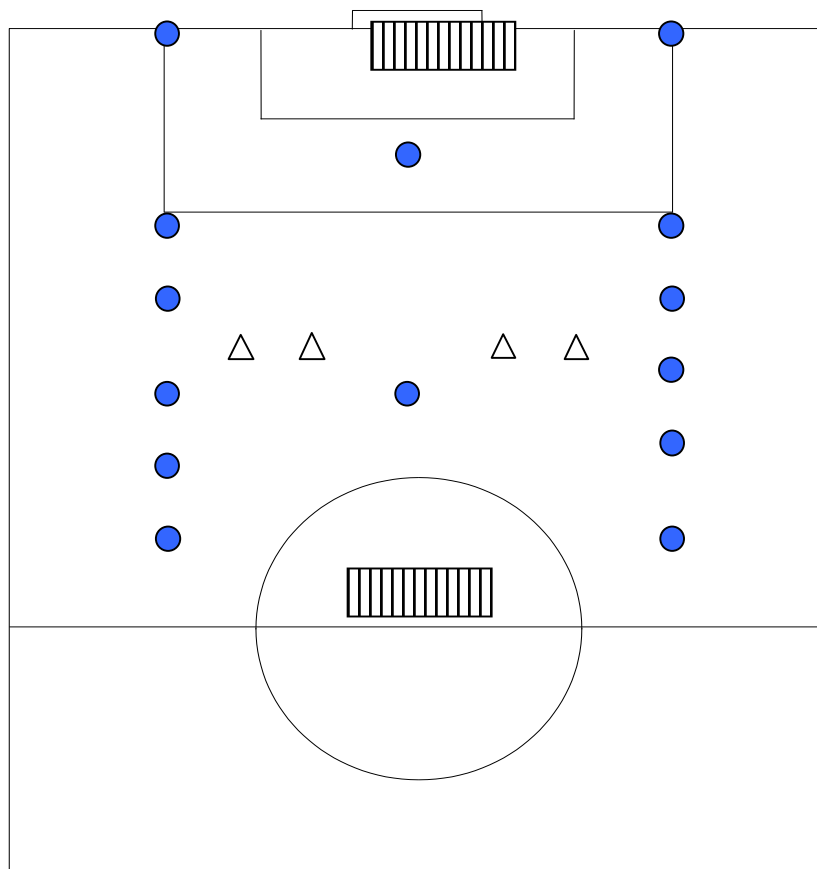


WHO (wie)	Alle spelers.
WHAT (wat)	Goed leiden van de bal waardoor ze geen balverlies meer leiden !!
WHERE (waar)	Overal op het terrein.
WHEN (wanneer)	Na recuperatie bal tegenstrever.

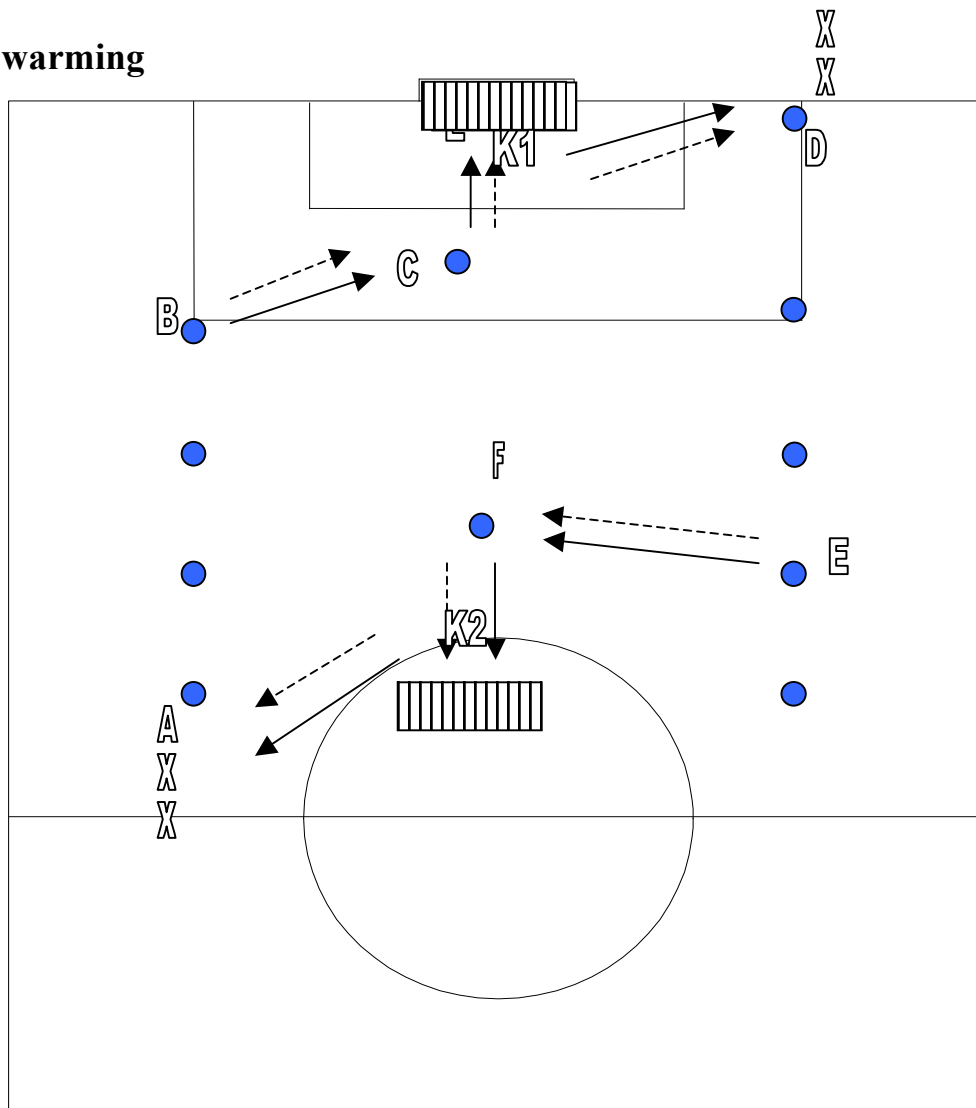
Richtlijnen en Coachingswoorden

1. Hou de bal zo dicht mogelijk bij de voet bij het leiden. Coachingswoorden : Hou kort !!
2. Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te maken zodanig dat je in de meest gunstige omstandigheden kan passen of afwerken op doel !! Coachingswoorden : Maak snelheid !!
3. Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden ! Coachingswoorden : Hoofd omhoog !!
4. Draai naar buiten bij balbezit op de flank wanneer geen directe steun aanwezig.
5. Loop slechts met de bal als er niemand in een gunstige positie opgesteld staat !!

ORGANISATIE OP HET TERREIN (voor het begin van de training)



Opwarming



Organisatie

10 spelers, 2 doelmannen, 2 doelen, 11 potjes, 6 ballen + 4 reserveballen verdeeld achter de twee doelen

Beschrijving

Oef1 : A leidt de bal afwisselend links en rechts tussen de kegels en geeft de bal over aan B, B leidt op zijn beurt de bal en geeft de bal over aan C. C past de bal op de doelman en hij krijgt de bal terug. C sluit aan bij andere groep. (Doorschuiven A,B,C en D,E,F)

Oef2 : Idem oef 1 maar leiden tussen de kegels gebeurt met bal zijwaarts onder de voetzool mee te nemen afwisselend met rechter en linkervoet.

Oef3 : Idem oef 1 maar bal achterwaarts meetrekken onder de voetzool !!

Fysieke parameters

3*5 minuten, recuperatietijd = uitleg andere oefening !

Coaching

Hou de bal zo dicht mogelijk bij de voet bij het leiden. Coachingswoorden : Hou kort !!

Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te maken zodanig dat je in de meest gunstige omstandigheden kan passen of afwerken op doel !! Coachingswoorden : Maak snelheid !!

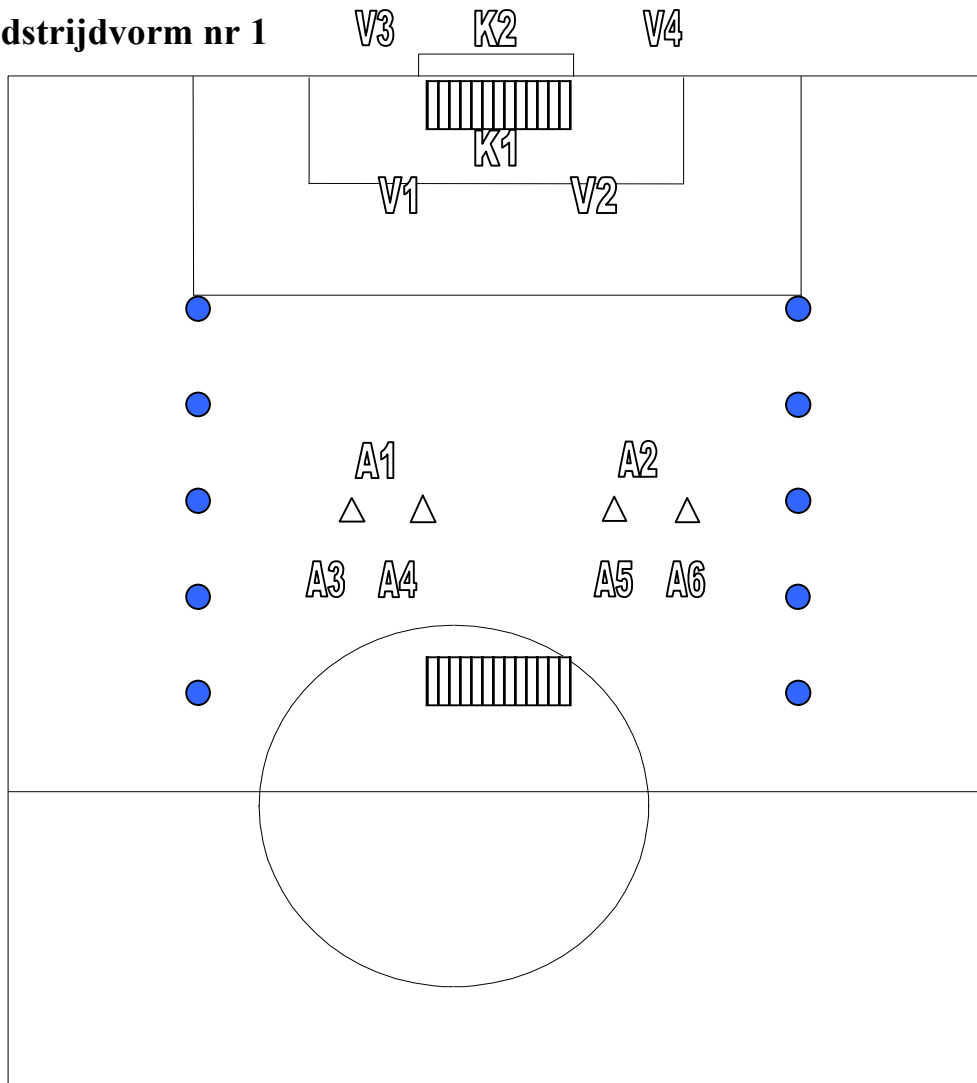
Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden ! Coachingswoorden : Hoofd omhoog !!

Draai naar buiten bij balbezit op de flank wanneer geen directe steun aanwezig.

Loop slechts met de bal als er niemand in een gunstige positie opgesteld staat !!

Opmerkingen

Wedstrijdvorm nr 1



Organisatie

K+2 / 2

Op terrein 32/40 spelen 2 aanvallers tegen 2 verdedigers.

Na 2 minuten 2 nieuwe verdedigers en 3 nieuwe aanvallers op het terrein (ook doelman wisselt)

Na 3*2 minuten wissel tussen aanvallers en verdedigers.

Beschrijving

Wedstrijd tussen 2aanvallers en 2 verdedigers op terrein 32/40

Wedstrijdreglementen, wedstrijd begint bij ingooi doelman naar aanvallers, A probeert zo veel mogelijk terreinwinst te boeken, en dan moet hij keuze maken tussen dribbel of pas medespeler. Na dribbel + doelpunt = telt voor twee. 2 verdedigers werken af op twee kleine doeltjes.

Fysieke parameter :

6*2,5 minuut wisseltijd = recuperatietijd

Coaching

Hou de bal zo dicht mogelijk bij de voet bij het leiden.Coachingswoorden : Hou kort !!

Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te maken zodanig dat je in de meest gunstige omstandigheden kan passen of afwerken op doel !! Coachingswoorden : Maak snelheid !!

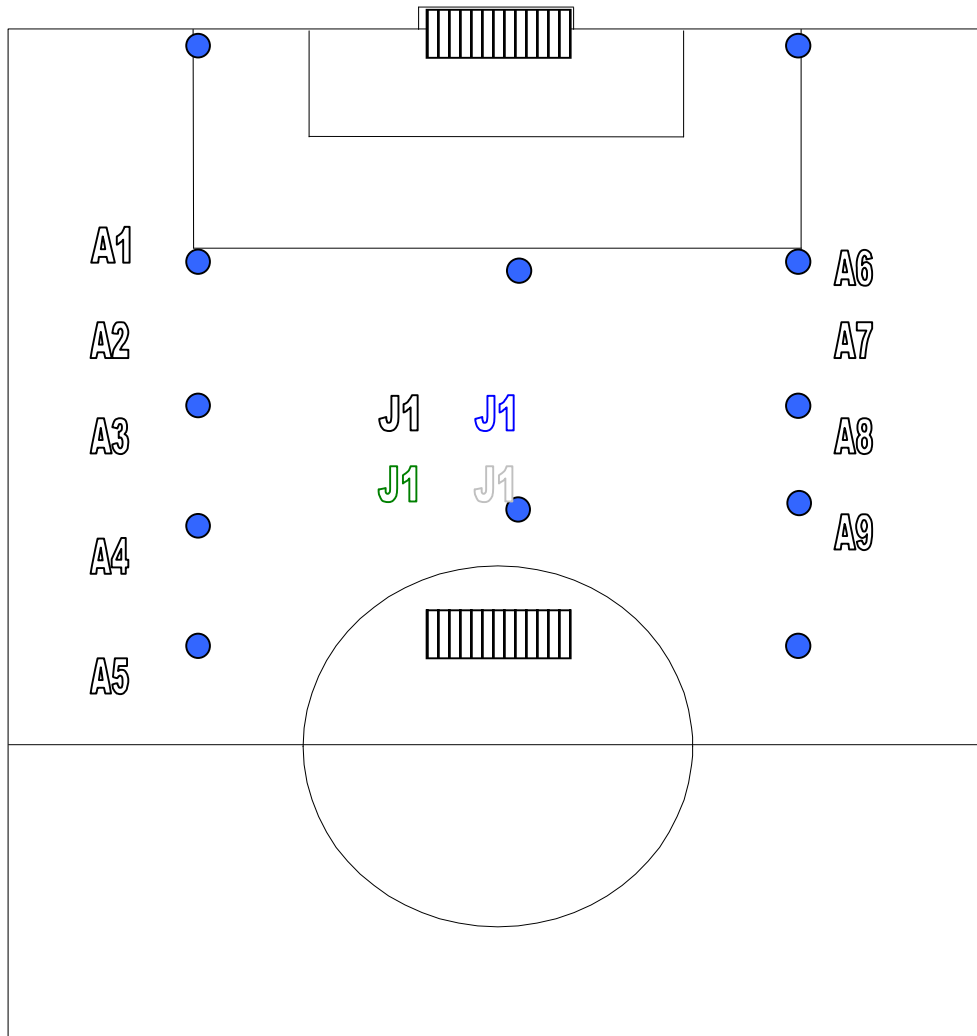
Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden ! Coachingswoorden : Hoofd omhoog !!

Draai naar buiten bij balbezit op de flank wanneer geen directe steun aanwezig.

Loop slechts met de bal als er niemand in een gunstige positie opgesteld staat !!

Opmerkingen

Tussenvorm nr 1



Organisatie

10 spelers, 2 doelmannen, 2 doelen, 12 potjes, 12 ballen

Beschrijving

Oef1 : overloopspel 11 spelers die met bal proberen de overkant te bereiken en 1 speler die probeert de bal af te pakken, die de bal afgepakt is wordt dan de nieuwe jager.

Oef2 : twee jagers, 5 spelers aan de ene kant, 6 aan de andere kant

Oef3 : drie jagers, 4 spelers aan de ene kant, 5 aan de andere kant

Oef4 : drie jagers met bal aan de voet die de bal van tegen diegenen die aan de overkant proberen te komen probeert uit het veld te trappen, 4 spelers aan de ene kant, 4 aan de andere kant

Oef 5 : vier jagers met bal aan de voet die de bal van tegen diegenen die aan de overkant proberen te komen probeert uit het veld te trappen, 4 spelers aan de ene kant, 4 aan de andere kant

Fysieke parameters

5*3 minuten, recuperatietijd = uitleg andere oef

Coaching

Hou de bal zo dicht mogelijk bij de voet bij het leiden. Coachingswoorden : Hou kort !!

Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te maken zodanig dat je in de meest gunstige omstandigheden kan passen of afwerken op doel !! Coachingswoorden : Maak snelheid !!

Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden ! Coachingswoorden : Hoofd omhoog !!

Draai naar buiten bij balbezit op de flank wanneer geen directe steun aanwezig.

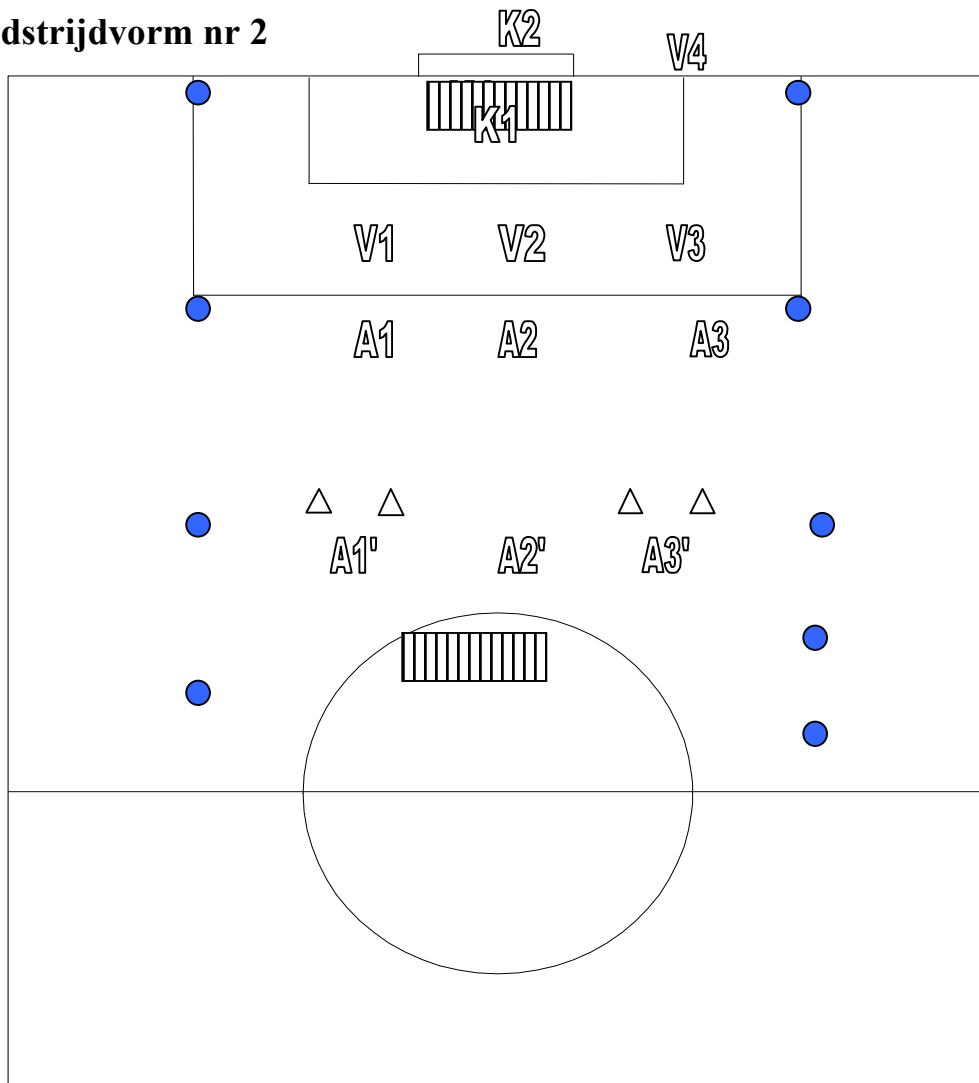
Loop slechts met de bal als er niemand in een gunstige positie opgesteld staat !!

Opmerkingen

Fun : wie onderschept het meest ballen ??

Bedoeling van spelers aan beide kanten is om de spelers te verplichten voor hen te kijken tijdens het leiden met de bal aan de voet.

Wedstrijdvorm nr 2



Organisatie

K+3 / 3

Op terrein 32/40 spelen 3 aanvallers tegen 3 verdedigers.

Na 2 minuten 1 nieuwe verdediger en 3 nieuwe aanvallers op het terrein (ook doelman wisselt)

Na 3*2 minuten wissel tussen aanvallers en verdedigers.

Beschrijving

Wedstrijd tussen 3 aanvallers en 3 verdedigers op terrein 32/40

Wedstrijdreglementen, wedstrijd begint bij ingooi doelman naar aanvallers, A probeert zo veel mogelijk terreinwinst te boeken, en dan moet hij keuze maken tussen dribbel of pas medespeler. Na dribbel + doelpunt = telt voor twee

Fysieke parameter :

7*2 minuut wisseltijd = recuperatietijd

Coaching

Hou de bal zo dicht mogelijk bij de voet bij het leiden. Coachingswoorden : Hou kort !!

Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te maken zodanig dat je in de meest gunstige omstandigheden kan passen of afwerken op doel !! Coachingswoorden : Maak snelheid !!

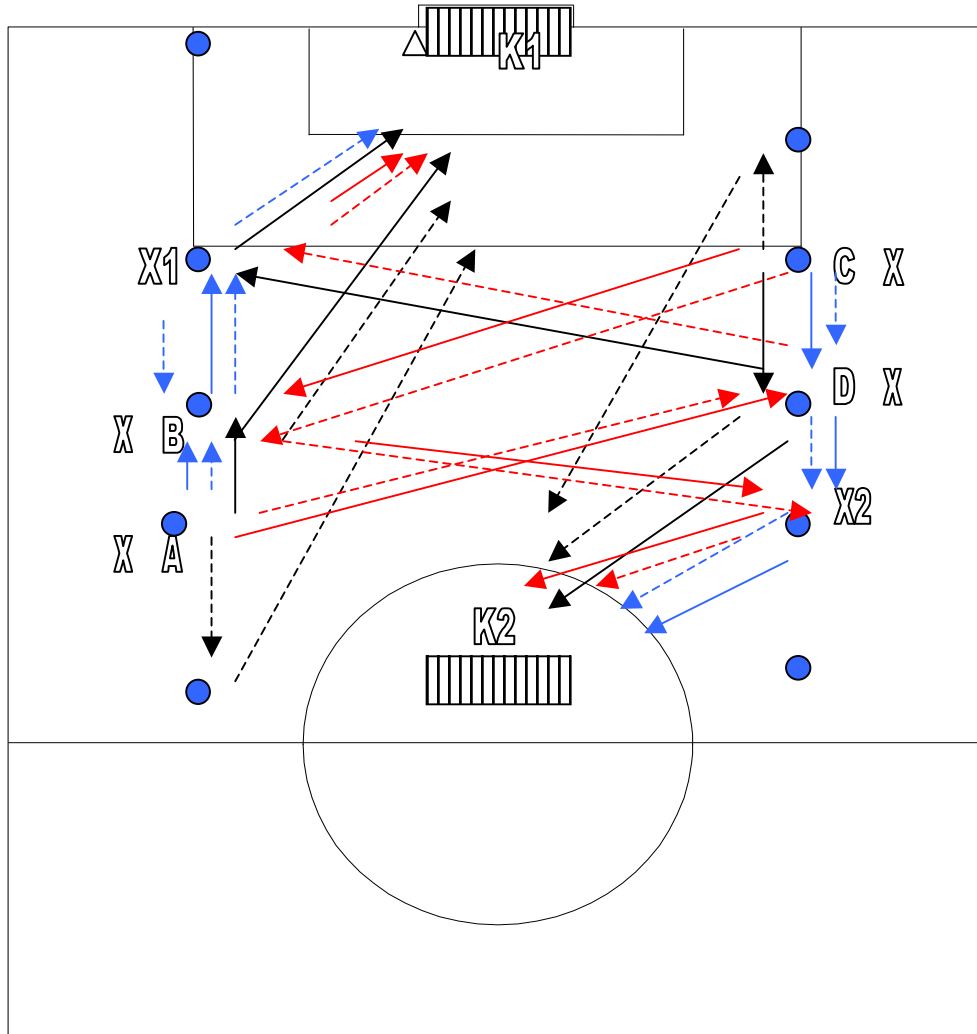
Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden ! Coachingswoorden : Hoofd omhoog !!

Draai naar buiten bij balbezit op de flank wanneer geen directe steun aanwezig.

Loop slechts met de bal als er niemand in een gunstige positie opgesteld staat !!

Opmerkingen

Tussenvorm nr 2



Organisatie

10 spelers, 2 doelmannen, 2 doelen, 10 potjes, 8 ballen +
4 reserveballen verdeeld achter de twee doelen

Fysieke parameters

3*5 minuten, recuperatietijd = uitleg andere oefening

Beschrijving

Oef1 : A past naar B, B controle bal en leidt de bal zo snel mogelijk richting doel waar hij probeert af te werken, A spurt achter kegel achter hem na de pas en probeert B in te halen en bal af te nemen, overzijde hetzelfde met C en D A naar B, C naar D.

Oef2 : A leidt de bal naar B, B balovername en leidt de bal naar X1, X1 leidt de bal naar doel en probeert af te werken, B na baloverdracht aan X1 spurt rond eigen kegel en probeert X1 het scoren te beletten, andere zijde hetzelfde met D,E,X2, schuiven door A,B,X1, C,D,X2

Oef3 : A leidt de bal naar D (andere groep !!), D leidt de bal naar X1 die afwerkt, A spurtje na baloverdracht aan D rond kegel waar X2 staat en probeert X1 het scoren te beletten, andere zijde hetzelfde met C die bal leidt naar B, B naar X2 en X2 die probeert af te werken terwijl B na spurtje rond kegel hem dit probeert te verhinderen. (Doorschuiven A,D,X1 en C,B,X2)

Coaching

Hou de bal zo dicht mogelijk bij de voet bij het leiden. Coachingswoorden : Hou kort !!

Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te maken zodanig dat je in de meest gunstige omstandigheden kan passen of afwerken op doel !! Coachingswoorden : Maak snelheid !!

Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden !
Coachingswoorden : Hoofd omhoog !!

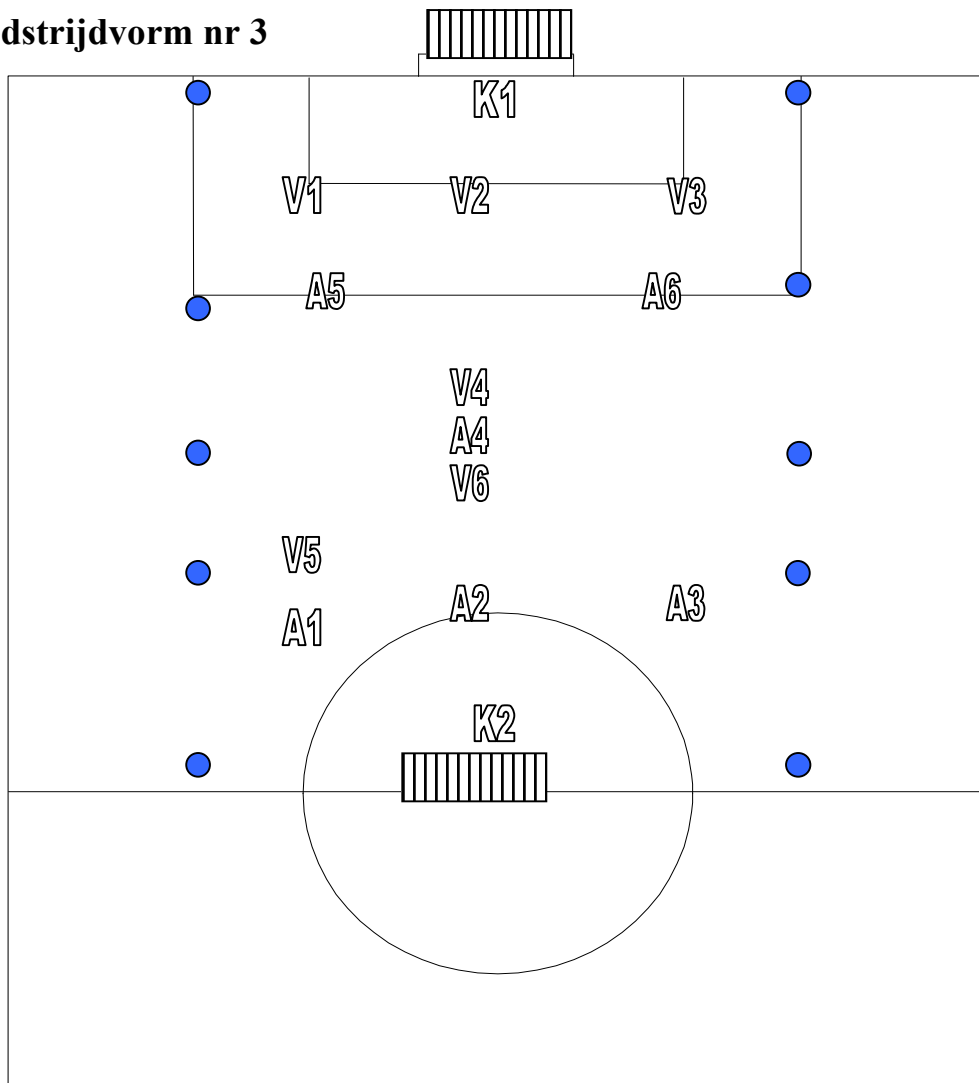
Draai naar buiten bij balbezit op de flank wanneer geen directe steun aanwezig.

Loop slechts met de bal als er niemand in een gunstige positie opgesteld staat !!

Opmerkingen

Bedoeling van speler die achter de speler aan zit en hem probeert de bal af te pakken is de speler die leidt te verplichten in tempo zo vlug mogelijk de doelman proberen te bereiken met de bal goed kort aan de voet.

Wedstrijdvorm nr 3



Organisatie

K+6 / K+6

Op terrein 50/40 spelen we 5 tegen 5.

Beschrijving

Wedstrijd tussen 5 aanvallers en 5 verdedigers op terrein 32/40

Wedstrijdreglementen, wedstrijd begint bij ingooi doelman naar aanvallers, A probeert zo veel mogelijk terreinwinst te boeken, en dan moet hij keuze maken tussen dribbel of pas medespeler.

Allebei spelen ze in 3-1-2 opstelling.

Na dribbel + doelpunt = telt voor twee

Fysieke parameter :

2*7 minuten, wisseltijd = recuperatietijd

Coaching

Hou de bal zo dicht mogelijk bij de voet bij het leiden. Coachingswoorden : Hou kort !!

Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te maken zodanig dat je in de meest gunstige omstandigheden kan passen of afwerken op doel !! Coachingswoorden : Maak snelheid !!

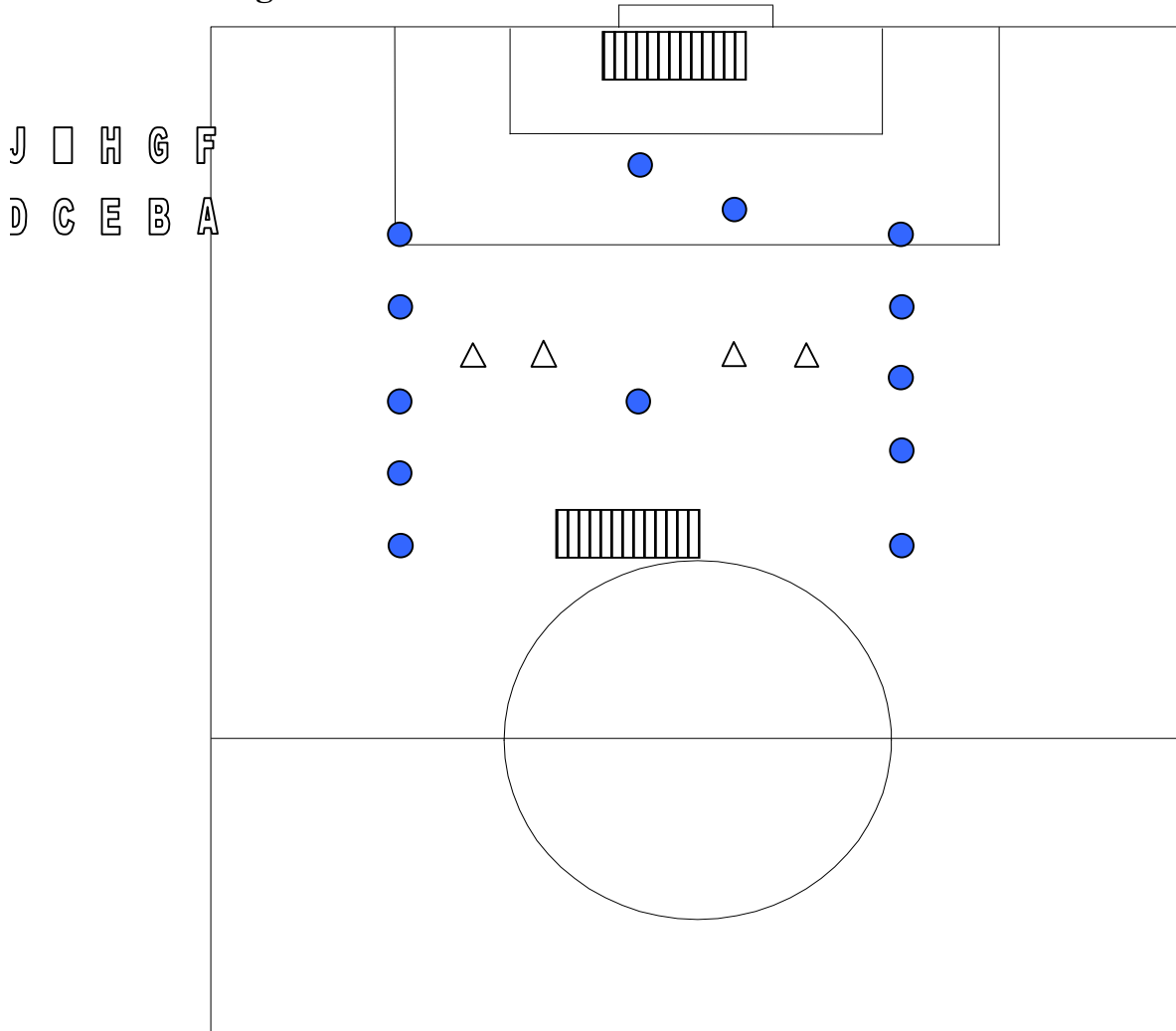
Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden ! Coachingswoorden : Hoofd omhoog !!

Draai naar buiten bij balbezit op de flank wanneer geen directe steun aanwezig.

Loop slechts met de bal als er niemand in een gunstige positie opgesteld staat !!

Opmerkingen

Cooling-down



Beschrijving

Herhaling richtlijnen leiden en dribbelen, kinderen proberen met een dribbel de trainer voorbij te gaan waarop de trainer opmerkingen en raadgevingen heeft.

Huiswerk

Trainer doet een coerverstechniek voor en kinderen moeten hem inoefenen.