

Naam: Philip Neerinckx, UEFA A-cursist Diegem
Thema: 7 of 11 komen te laat voor doel bij een voorzet

Aantal: 16+2
Categorie/niveau: Nationale Reserven 3^{de} Nat. (vanaf U16)

Materiaal: 1 vast en 1 verplaatsbaar groot doel, markeerhoedjes, 8 gekleurde hesjes, 16 ballen

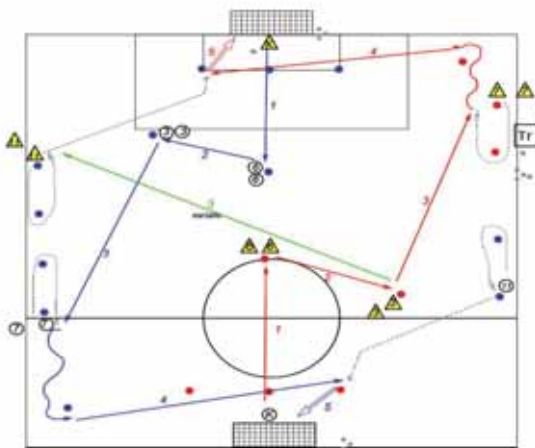


Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Zorg dat je los komt van je tegenstrever, maak eventueel een vooractie **kom los**
2. Toon niet te snel aan de tegenstander waar je gaat inlopen **richtingverandering**
3. Efficiënte bezetting vóór doel: 9 aan **1^{ste} paal**, 7 of 11 aan **2^{de} paal**, 10 en 8 **in de 16**
4. Juiste moment kiezen van diepgang (naar binnen komen), er nog niet staan **juiste timing op positie**
5. Werk zo snel mogelijk af, liefst in één tijd **werk af**

OPWARMING

20'



Beschrijving:

Veld van 65x50m

4 rondjes rustig inlopen met dyn. stretchingsoef.
 Vragen om voorzet te laten komen aan 2^{de} paal.
 Zie extra potjes (tek.) = posities van 11 of 7 voor doel

K gooit of past naar 6, 6 kaatst op inlopende 3, 7 maakt zich vrij (rond kegel), 3 past op 7 die diep gaat en voorzet geeft naar 2^{de} paal voor 11.

11 maakt misleidende beweging (richtingverandering) (11 in het begin enkel laten passen op K, daarna afwerken)

Per positie 2 spelers
 Doorschuiven rechts: 6, 3, 7, 11

Var. 1:
 i.p.v. 7 aan te spelen, 11 aanspelen en voorzet voor 7 (tekening groene pijl)

Var. 2:
 positie 3 vervangen door 4 en de passing over links laten uitvoeren

WEDSTRIJDVORM 1

K + 8 / 8 + K

15'



Beschrijving:

Veld van 65x50m

Beide ploegen: K+3+2+3

Herkenningfase

Duur: 2x7', 1' rust. Na 7' wisselen van kant

Extra aandachtspunten:

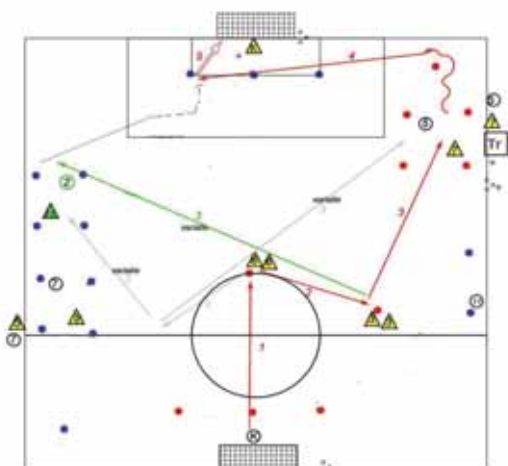
- indien met meerdere spelers voor doel, ga niet op dezelfde lijn staan, maar wel in driehoekopstelling
- bij voorzet, geef de bal tussen doelman en verdediging

Coaching:

Tactische richtlijn meegeven om via de flanken te spelen
 STOP-HELP methode gebruiken

TUSSENVORM 1

15'



Beschrijving:

Veld van 65x50m

Zelfde oefening als tijdens de opwarming, behalve duel in vierkant van speler 7 tegen 5, de winnaar zet voor naar 2^{de} paal

Per positie 2 spelers
 Doorschuiven rechts: 6, 3, 5, 7, 11

Var. 1:
 i.p.v. 7 aan te spelen, 11 aanspelen en duel 11/2 + voorzet (zie tekening groene pijl)

Var. 2:
 positie 3 vervangen door 4, en de passing over links laten uitvoeren (zie grijs)

Op tekening alleen circuit van K1 getekend: de K's kan je ook beide gelijk laten opstarten (zie opw.) en na 7' van kant laten wisselen in de opbouw (zie var. 2)

WEDSTRIJDVORM 2	K + 9 / 7 + K	15'
	<p>Beschrijving: Veld van 65x50m △: K+3+3+3 (te coachen ploeg) O: K+3+3+1</p> <p>Duur: 2x7', 1' rust. Na 7' wisselen van kant en O in overtal laten spelen</p> <p>Extra aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> – indien met meerdere spelers voor doel, ga niet op dezelfde lijn staan, maar wel in driehoekopstelling – bij voorzet, geef de bal tussen doelman en verdediging <p>Coaching: Tactische richtlijn meegeven om via de flanken te spelen</p>	

TUSSENVORM 2	AFGELEIDE WEDSTRIJDVORM	15'
	<p>Beschrijving: Veld van 65x50m Beide ploegen in K+3+2+3</p> <p>7 en 11 hebben een halfvrije zone tussen zijlijn en 16m waarin enkel 2 en 5 mogen inkomen na balaanname van 7 of 11 Als 7 de voorzet geeft, moet 11 voor doel komen aan de 2^{de} paal en omgekeerd</p> <p>Doelpunten gemaakt aan de 2^{de} paal door 11 of 7 via een voorzet tellen dubbel</p> <p>Opbouw begint steeds bij een K</p> <p>Na 7' 1' rust, wisselen van kant met andere spelers in de flankzones</p>	

WEDSTRIJDVORM 3	K + 8 / 8 + K	15'
	<p>Beschrijving: Veld van 65x50m</p> <p>△: K+3+2+3 O: K+4+2+2</p> <p>Duur: 2x7', 1' rust. Na 7' wisselen van kant</p> <p>Extra aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> – indien met meerdere spelers voor doel, ga niet op dezelfde lijn staan, maar wel in driehoekopstelling – bij voorzet, geef de bal tussen doelman en verdediging <p>Coaching: Niet te veel coachen Tactische richtlijn meegeven om via de flanken te spelen</p>	

COOLING DOWN		
	<p>Beschrijving: 1 afwerker aan 2^{de} paal 1 speler die voorzet trapt K kiest positie vooraan in 1e zone (niet anticiperen op voorzet) Iedereen 2 maal trappen, 2 maal afwerken Keeper tijdig wisselen</p> <p>2 rondjes rustig uitlopen, 3' statische stretching</p>	