

Naam: Inias Smit
Thema: eff. bezetting voor doel na voorzet flankspeler

Aantal: 16+ 2K
Categorie/niveau: U19

Materiaal: 18 ballen, 10 potjes, verplaatsbaar doel, 9 gele overgooiers

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. "laag": trap voorzet aan 1^{ste} paal
2. "speel": probeer op juiste moment de bal op de flank te vragen (2, 5, 7, 11)
3. "kijk": flankspelers bekijken de mogelijkheden, niet overhaast, maak oogcontact met inkomende spelers 16m.
4. "blijf achter de bal": speler die afwerkt niet te snel inlopen op de voorzet



OPWARMING	
	<p>Beschrijving: Pas-trap vorm: 15 min., zowel L als R uitvoeren Speler 2 speelt op speler 7 die kaatst met speler 9 en daarna in handen van keeper speelt Men doet ondertussen opwarmingsoefeningen Variant: voorzet naar spits die in 1-tijd op keeper speelt, eventueel nog met een lichte afwerking</p> <p>Coaching: 1 - 2 - 3 - 4</p>

WEDSTRIJDVORM 1	K + 8 / K + 8
	<p>Beschrijving: 10 Min. Veldbezetting geel en wit: 1 - 3 - 2 - 3 Scoren via flank is 3 punten, andere doelpunten is 1 punt Variant: na pass in de flankzone neemt de speler die pass gaf plaats in de flankzone</p> <p>Coaching: wit team 1 - 2 - 3 - 4</p>

TUSSENVORM 1	
	<p>Beschrijving: Afwerkvorm: 10 min, L en R Speler 2 speelt op afhakende speler 7 die diep in de hoek speelt Speler 2 loopt door en geeft lage voorzet 1^{ste} paal of hoge voorzet 2^{de} paal, vooral naar de spits die het beste geplaatst staat De verdediger probeert te onderscheppen en lange bal op andere keeper te geven Variant: flankspeler kiest zelf voor afwerking indien spitsen niet vrij door dekking verdediger</p> <p>Coaching: 1 - 2 - 3 - 4</p>

WEDSTRIJDVORM 2

K + 7 / K + 9



Beschrijving:

10 Min.
 Veldbezetting geel: 1 – 2 – 3 – 2
 Veldbezetting wit: 1 – 3 – 3 – 3
 Spel begint bij keeper wit
 Vooral via de flank opbouwen om tot een voorzet te komen. Indien men scoort na voorzet en in 1-tijd telt doelpunt voor 3 punten, andere doelpunten is 1 punt

Coaching:

wit team
 1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Afwerkvorm: 20 min.
 Keeper speelt de flankspeler 7/11 aan. Die speelt na controle CM 6/8 aan die kaatst op andere CM 6/8. Deze speelt diep op de andere flankspeler
 Spelers nemen positie voor doel en proberen na flankvoorzet af te werken tegen 2 verdedigers
 Spits 9 kiest positie: 1^{ste} paal
 Flank 7 of 11 kiest positie voorbij 2^{de} paal
 Centrale middenvelders kiezen lijn 16 m. 1^{ste} paal en ter hoogte van 2^{de} paal
 Wanneer de verdedigers de bal onderscheppen en met lange bal andere keeper kunnen aanspelen: dubbele punten

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / K + 8



Beschrijving:

10 Min.
 Veldbezetting geel: 1 – 4 – 2 – 2
 Veldbezetting wit: 1 – 3 – 2 – 3
 Kijken wat ze van de training geleerd hebben en al toepassen.
 Indien ze scoren na pas achteruit van flank telt doelpunt dubbel

Coaching:

wit team
 1 – 2 – 3 – 4

COOLING DOWN

2 Rondes uitlopen + materiaal verzamelen

