

K Bocholt VV

BV – DRUK ZETTEN

Ali Atesci

Categorie: U12 / Aantal: 18

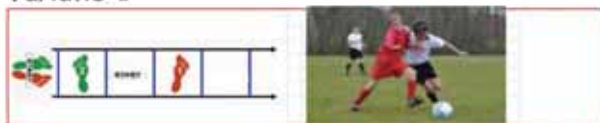
Trainingsdoelstellingen:

- Tactisch: BV, druk zetten door de dichtste medespeler
- Technisch: BV, druk zetten, duel of remmend afwijken (niet happen, de balbezitter zo snel mogelijk aanvallen tot op 2m., tegenstrever met bal aanvallen als die in je zone komt, tussen bal en doel blijven, geen voorzet toelaten)
- Fysisch: iedere training looptechniek en/of loopsnelheid (met richtingsveranderingen, materiaal of dmv spelvormen)

Richtlijnen en coachingswoorden:

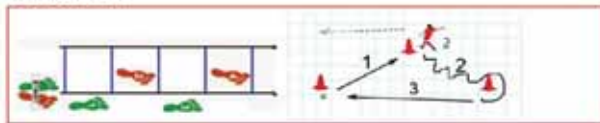
1. Duw de tegenstander naar buiten: **“naar buiten”**
2. De diepe bal beletten: **“belet diepe bal”**
3. Tussen bal en doel: **“tussen bal en doel”**
4. Tegenstander in jouw zone en het dichtste bij zo vlug mogelijk onder druk zetten: **“onder druk”**
5. Snel ernaar toe, niet happen, tot op 2m op de voorvoeten en ingedraaid: **“niet happen”**
6. Indien minderheid, pas remmend wijken toe en wacht op steun van medespeler: **“remmend wijken”**

Variatie 1



ATESCI ALI - BOCHOLT VV LOOPLADDER

Variatie 2



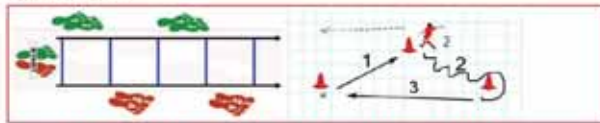
ATESCI ALI - BOCHOLT VV LOOPLADDER

Variatie 3



ATESCI ALI - BOCHOLT VV LOOPLADDER

Variatie 4



ATESCI ALI - BOCHOLT VV LOOPLADDER

OPWARMING / LOOPTECHNIEK

Integratie van duelkracht schouder tegen schouder met afwerkvorm (20')

Beschrijving:

Variatie 1: Lateral run

Sidesteps met telkens 1 vak ertussen laten, starten met R, nooit 2 voeten in hetzelfde vak, zo snel mogelijk uitvoeren. Uitvoering zowel L als R

Variatie 2: Lateral cross over run

De R-voet steeds in de ladder plaatsen, de L-voet steeds buiten de ladder

Variatie 3: Lateral skip

Zijwaartse skip met telkens R / L contact in elk vak, zeer snel, hoge dijen en zwaaien met de armen

Variatie 4: Wide skip

Telkens 2 voetcontacten naast de ladder met hoge skip, zeer snel uitvoeren en zwaaien met de armen. LL/RR, LL/RR...

TIP: de hielen raken nooit de grond, GROUNDING

PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

Groene groep tegen rode groep

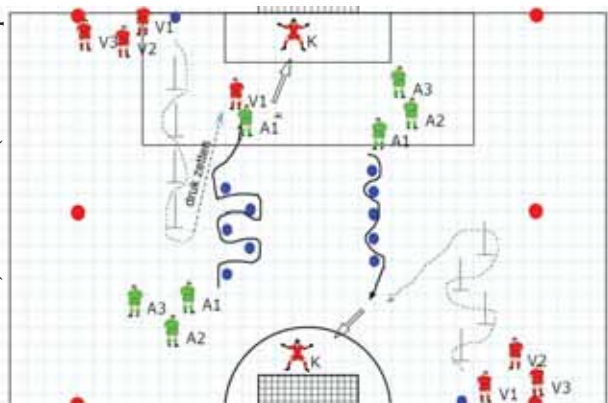
Aanvallers moeten scoren na slalomdribbel met de bal tussen de hoedjes en afwerken op het grote doel. Verdedigers lopen ook slalom tussen paaltjes en moeten het scoren beletten, druk gaan zetten.

FUN: aanvallers scoren = 1P, verdedigers bal heroveren = 2P. Wie wint? (2x7', tot. 15')

Coaching:

1-6

Opm.: verschillende variaties: zijwaarts druk, negatieve druk, frontale druk, ...





AFWERKVORM EN POSITIESPEL: K + 2 / 3

Beschrijving:

Aanvaller (A) 1 speelt naar A2. Gelijktijdig komt A3 in het veld voor steun. Verdediger (V) 1 gaat druk zetten, V2 mag pas na de 1^{ste} pas inkomen en gaat ter hulp bij V1. (15')

FUN:

- aanvallers scoren = 1P
- als verdedigers druk zetten en de aanvallers tot balverlies dwingen = 2P
- verdedigers na druk bal afnemen + scr = 3P

Coaching:

1, 5, 6

Snel druk zetten tot op 2m, niet laten uitschakelen, sta op de voorvoeten, ingedraaid



WEDSTRIJDVORM: K + 6 / 6 + K

Beschrijving:

Echte wedstrijdreglementen!

Symmetrische opstelling: K - 4 - 2

Half terrein

Goed druk zetten en bal recupereren via deze druk. Probeer de bal bij uw ploeg te houden en goed onder de druk uit te komen. Extra punt voor de ploeg die via een correcte druk de bal kan veroveren! (20')

FUN:

Wie wint?

Welke groep doet dit goed?

Extra punt bij rec. van de bal bij druk

De spelers worden allemaal op hun positie gezet: positie-spel!



Variante

- Eén voet wordt lichtjes geheven



COOLING DOWN: ROMPSTABILITEIT

Beschrijving:

VOORLIGSTEUN OP DE ELLEBOGEN

Lichaam is in voorlig gesteund op de ellebogen en de voetpunten. Ellebogen loodrecht op de schouders. Spanning van hoofd tot voeten. Hoofd, bekken, romp op 1 lijn. Bekken kantelen naar achter (aanspannen van de buik- en bilspieren)

Variatie: één voet wordt lichtjes geheven