

K Bocholt VV

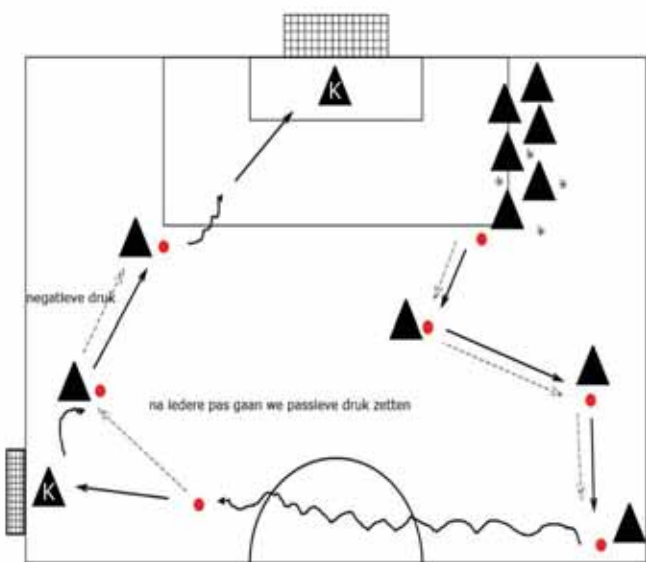
Ivo Vranken

2 & 5 DRUK ZETTEN – 3 & 4 RUGDEKKING GEVEN

Categorie: U15 (knapen)

Doelstelling:

De 2 én 5 geven te weinig druk op de balbezitter / de 3 én 4 geven slecht rugdekking INDIEN de 7 of 11 aangespeeld worden en in BB zijn



OPWARMING

Beschrijving:

Spelers geven passen aan mekaar én gaan dan 'passieve' druk zetten op de balontvanger

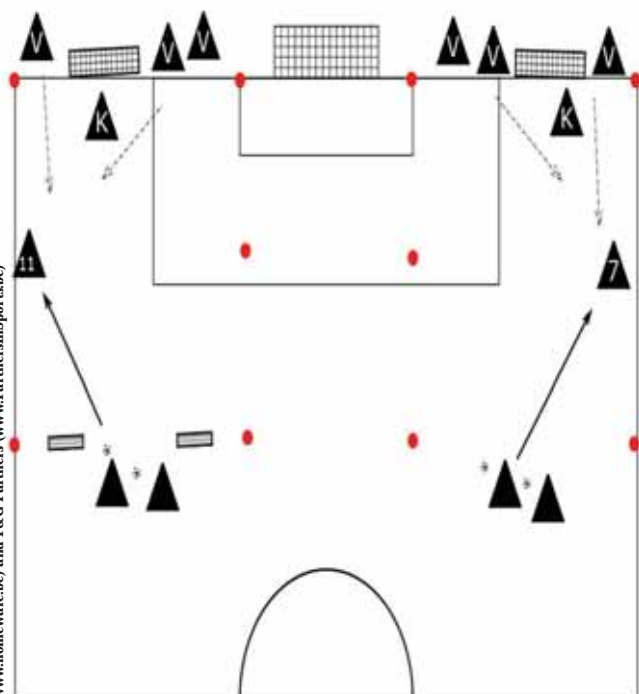
Bij trappen op K, eerst K opwarmen (in de handen)!

Na iedere pas, bal volgen. Ondertussen dynamische losmakende oefeningen

Er is ook een pas, waarna negatieve druk wordt gezet

Bij de dribbeloefening moet de bal op verschillende manieren gespeeld worden

Duur: 10'



WEDSTRIJDVORM 1: K + 2 / 2

Beschrijving:

Aanvaller geeft pas op medespeler op de flank (start van de oefening)

Bij de controle van de pas, mogen de 2 verdedigers in het veld komen

Aanvallers scoren op het grote doel/verdedigers op de 2 kleine doelen

In golven: wisselen bij uitbal of bal achter of doelpunt

Herkenningsfase (freez)

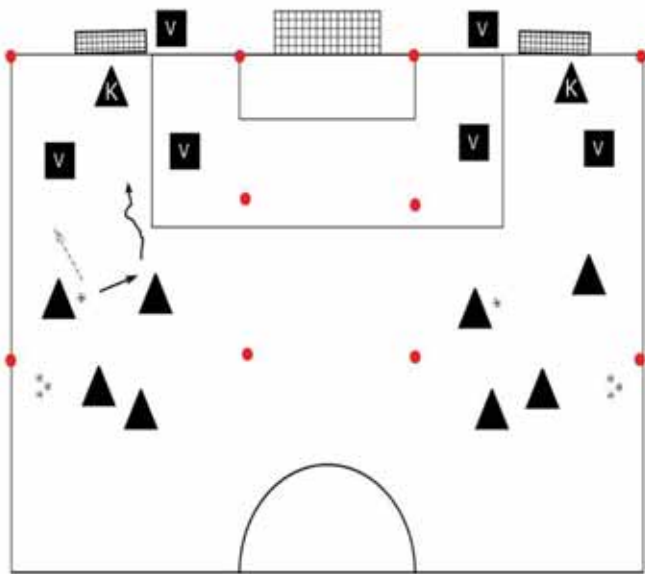
Buitenspelregel telt

Duur: 10'

Coaching:

Snel druk zetten tot op 2m door de dichtstbijzijnde speler, niet laten uitschakelen, op de voorvoeten, ingedraaid, laat géén voorzet toe, geef rugdekking, géén pas tussendoor





TUSSENVORM 1: K + 2 / 2

Beschrijving:

Spel start steeds bij de aanvallers

De verdedigers krijgen punt, indien ze de bal onderscheppen en kunnen spelen naar de wachtende 'aanvallers' buiten het veld

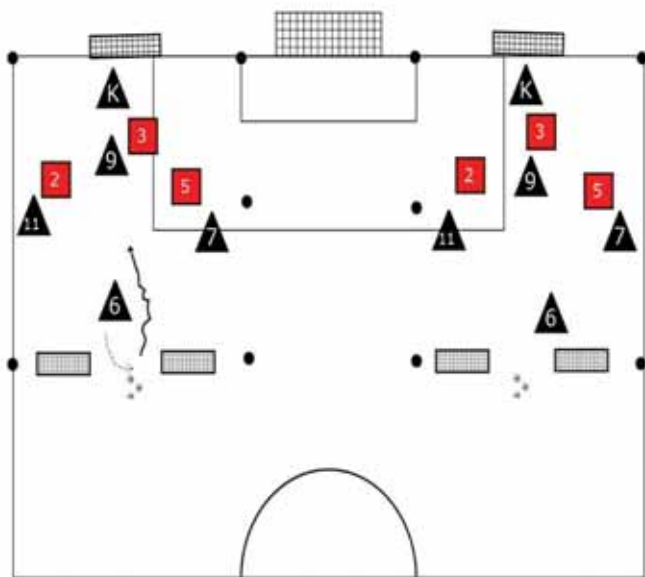
Verdedigers geven druk en geven elkaar rugdekking

De aanvallers krijgen 2 punten indien zij bal tussen de verdedigers door, naar elkaar kunnen spelen

Duur: 2 x 6'

Coaching:

Idem



WEDSTRIJDVORM 2: K + 3 / 4

Beschrijving:

Speler positie 6 gaat 1 bal ophalen tussen de 2 doelen (= start van de wedstrijdvorm)

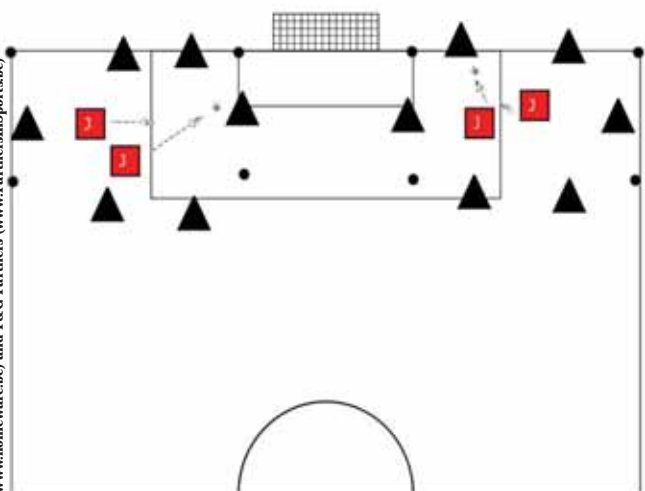
Na iedere doelpoging opnieuw op deze manier starten

Verdedigers scoren is 2 punten

Duur: 2 x 6'

Coaching:

Idem



TUSSENVORM 2: Ezelsspel 6 / 2

Beschrijving:

6 tal: vrij spel

2 tal: 1' jagen en bal onderscheppen, afnemen

Jagers bal afnemen is 1 punt

6-tal bal tussendoor spelen is - 1 punt voor de jagers

Welk 2-tal heeft de beste score?

Duur: 8 x 1' (ieder duo 2 x)

Coaching:

Idem

WEDSTRIJDVORM 3: K + 7 / K + 7

(4-1-2 / 3-1-3)