

Naam: Steven Smet, Steven De Jaeger, Sven Cnudde, Barry Pauwels, Guy Hermans, docenten Trainersschool
Thema: gerichte opbouw van bij de doelman

Aantal: 18+2K
Categorie/niveau: Vanaf knapen en scholieren

Materiaal: ballen, hesjes, hoedjes, kegels, verplaatsbaar doel, kleine doeltjes

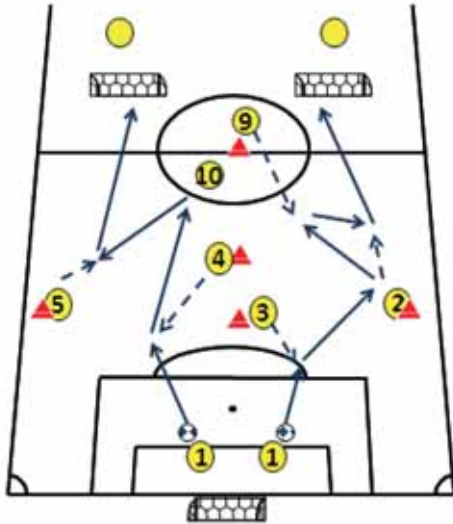
Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Speel de bal strak over de grond
2. Raak de bal in het midden, in het hart
3. Speel de bal weg van de (denkbeeldige) verdediger op juiste been

4. Hou de ruimte open en sta steeds ingedraaid
5. Bied je aan OF blijf net weg en bied je vervolgens opnieuw aan
6. Beweeg na het inspelen altijd door
7. Denk, kijk en speel diep zodra dat kan

OPWARMING

(20')



Beschrijving:

Cardiovasc. opw. zonder bal (10')

Doorschuijsysteem = volgen van de bal

Start li en re tegelijk met het inspelen van de CV door K

De CV staan schuin boven elkaar, dus niet naast elkaar

Overal 1 speler, terug langs de buitenkant (leiden bal)

Mogelijkheid 1: figuur rechts

1. K speelt RCV aan, die zich schuin aanbiedt (+ coacht)

2. RCV opent bij het aannemen en doordraaien met de buitenste voet op de RFV

3. RFV opent diep op de schuin afhakende schaduwspits

4. SS kaatst terug op de aansluitende RFV

5. RFV werkt af in één tijd af op het doeltje zonder net (medespeler achter doeltje neemt bal aan)

Mogelijkheid 2: figuur links

1. K opent op schuin aanbiedende LCV

2. LCV draait door en opent diep door het centrum op afhakende schaduwspits

3. SS kaatst op bijsluitende LFV

4. LFV werkt in één tijd af op het doeltje zonder net (medespeler neemt bal aan)

Mogelijkheid 3: eigen keuze

Coaching:

1 – 6

WEDSTRIJDVORM 1

K + 5 / 4 + K

(15')



Beschrijving:

1/2 veld + 16m.

Spelers: 2 teams, om de beurt oefenen, vanuit de (verwante) posities

Richting: altijd dezelfde, dus vanuit het vaste doel naar het verplaatsbare doel

Overtal: tegenstander uitspelen en scoren

Ondertal: bal veroveren en scoren

R/A: respecteren want kwaliteit wordt bepaald door druk zettende ondertal

2 teams van 9 veldspelers + K = wisselen vanuit elftalposities

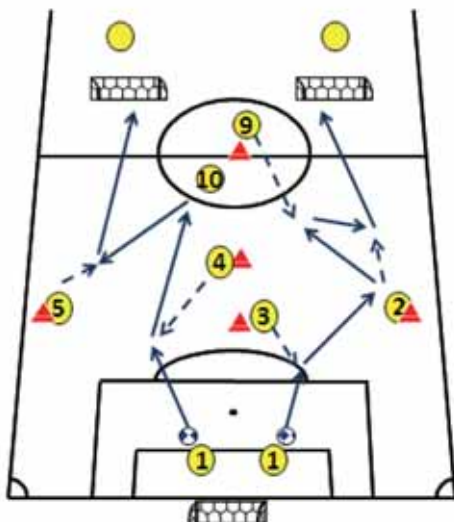
Coaching:

1 – 7

TUSSENVORM 1

K + 6 + 2 / K + 6 + 2

(15')



Beschrijving:

Doorschuijsysteem = volgen van de bal

De vorm vertrekt t.z.t. links en rechts met het inspelen van de CV door K

De CV staan schuin boven elkaar, dus niet naast elkaar

Posities: alle posities enkel, terugkeren langs de buitenzijde van het veld

Mogelijkheid 1: figuur rechts

1. K speelt RCV aan, die zich schuin aanbiedt (+ coacht)

2. RCV opent bij het aannemen en doordraaien met de buitenste voet op de RFV

3. RFV opent diep op de schuin afhakende schaduwspits

4. SS kaatst terug op de aansluitende RFV

5. RFV werkt af in één tijd af op het doeltje

Mogelijkheid 2: figuur links

5. K opent op schuin aanbiedende LCV

6. LCV draait door en opent diep door het centrum op afhakende schaduwspits

7. SS kaatst op bijsluitende LFV

8. LFV werkt in één tijd af op het doeltje

Mogelijkheid 3: eigen keuze

FUN:

WIN-moment: scoren in één tijd, 20 ballen = ? doelpunten!

WEDSTRIJDVORM 2	K + 7 / 6 + K (15')
	<p>Beschrijving: 1/2 veld + 16m. Spelers: 2 teams, om de beurt oefenen, vanuit de (verwante) posities Richting: altijd dezelfde, dus vanuit het vaste doel naar het verplaatsbare doel Overtal: tegenstander uitspelen en scoren Ondertal: bal veroveren en scoren</p> <p>WIN-moment: zie WV 1</p>

TUSSENVORM 2	5 / 3 EN 5 / 2 (15')
	<p>Beschrijving: Veld: 25x15m. Richting: rechthoekig om diepte mogelijk te maken Team in balbezit: 5-tal, ruitformatie met steeds 1 speler centraal en 4 spelers op de zijden Altijd 1 speler diep om dieptepass mogelijk te maken Spelers op de zijden stemmen hun aanspeelbaarheid af op elkaar Team in balverlies: 2-tal (3-tal), dat samen jaagt om de bal te veroveren tijdens wisselen Doelmannen worden ingeschakeld als veldspeler WIN-moment: A: 8 maal rondspelen = 1P A: bal tussen beide verdedigers telt dubbel V: bal na verovering scoren op zijdoeltje = 1P</p> <p>Coaching: 1 – 7 + extra accenten voor overtal (A) en ondertal(V) A: draai door – kaats – diep / voet V: zet druk – laat je niet uitschakelen – geef dekking – werk samen</p>

WEDSTRIJDVORM 3	K + 8 / 8 + K (15')
	<p>Beschrijving: Veld: vanaf vaste doel tot 16m. overzijde Alle wedstrijdreglementen zijn van toepassing Beide teams in een symmetrische 1-4-2-3 formatie: In het opbouwvak wordt K+4/3 gespeeld In het middenvak wordt 2/2 gespeeld In het aanvalsvak wordt 3/4+K gespeeld Opgelet: vakindeling wordt niet aangegeven met hoedjes</p> <p>Coaching: Analyse en beoordeling in functie van de te behalen doelstellingen (opbouw en verderzetting) De STOP – HELP methode wordt gehanteerd bij grove fouten en er wordt positief gecoacht bij correcte uitvoering van de richtlijnen</p>

COOLING DOWN	(5')
	<p>Beschrijving: Stabilisatie oefeningen en dynamische stretching Evaluatie training + herhaling coachingspunten en coachingswoorden</p>