

Oefenstof

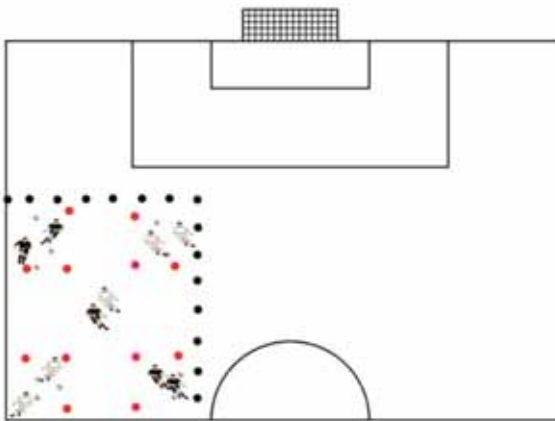
Evert Walravens

Techniektraining Eendracht Aalst

BALBEHOUD – OMSCHAKELEN – ACTIE

Doelgroep: U10-U11 / Aantal spelers: K + 9 / Materiaal: 10 ballen, 5 gele en 5 oranje hesjes, potjes, 1 duiveltjesdoel, 4 kegels

Doelstellingen: durf actie maken, snelheid in actie + bij dreiging balverlies: balbehoud + ga omschakelen en zoek de ruimte op



OPWARMING: OVERLOOPSPEL (15')

Beschrijving:

Er zijn 4 kampen. De spelers zijn verdeeld in 2 ploegen. Ze moeten trachten zoveel mogelijk ballen in hun eigen kampen te houden. Ze kunnen de bal verliezen als ze getikt worden door de 2 tikkers die in het midden van het veld staan.

Wanneer ze getikt zijn, moeten ze hun bal afgeven aan de tikker die de bal dan naar zijn kamp kan brengen.

Er wordt gespeeld gedurende 1'.

De tikkers worden na 1' gewisseld.

Coaching:

Kijk uit naar de tikker.

Probeer je bal niet te verliezen (balbehoud).

Fun & winmomenten:

Welke ploeg heeft de meeste ballen in zijn kampen?

Welke tikker heeft de meeste ballen kunnen onderscheppen?



VORM 1: BALBEHOUD – OMSCHAKELEN – ACTIE VANUIT POSITIE (25')

Beschrijving:

Speler 3 (zwart) start de oefening op.

Fase A: speler 3 (zwart) speelt door het blauwe poortje speler 2 (zwart) aan. Speler 11 (wit) komt druk zetten. Speler 2 balbehoud en speelt speler 3 aan, die zich komt aanbieden.

Fase B: speler 3 (zwart) speelt speler 10 (zwart) aan. Speler 10 gaat omschakelen en speelt speler 11 (zwart) aan door het blauwe poortje.

Fase C: speler 11 (zwart) neemt bal aan en maakt een actie om speler 3 (wit) te passeren en werkt af op doel.
Doorschrijven: bal volgen.

Coaching:

Fase A: inspelen goede voet + balbehoud met de juiste voet, speler moet naar binnen draaien.

Fase B: strak inspelen + draai goed weg.

Fase C: maak actie.

Fun & winmomenten:

Wie scoort?





VORM 2: BALBEHOUD – OMSCHAKELEN – ACTIE VANUIT POSITIE (25')

Beschrijving:

Fase A: speler 11 (zwart) leidt bal. Speler 2 (wit) komt zo snel mogelijk druk zetten. (Fun: wanneer aanvaller door poortje geraakt moet verdediger 5 keer pompen). Speler 11 (zwart) balbehoud en speelt in op speler 10 (zwart) in het vierkant. Wanneer speler 2 (wit) bal kan veroveren kan hij scoren tussen blauwe potjes. Indien niet, neemt hij positie 3 in voor het verdere verloop van de oefening.

Fase B: speler 10 (zwart) krijgt bal aangespeeld in vierkant en gaat omschakelen. Hij probeert speler 7 (zwart) aan te spelen. Speler 10 (zwart) krijgt frontale druk van speler 10 (wit). Speler 10 (wit) kan scoren tussen blauwe potjes.

Fase C: speler 7 (zwart) maakt actie en probeert te scoren in doel. Positie 10 (zwart) kiest positie achter de bal, positie 11 (zwart) voor doel. Wanneer speler 5 (wit) bal kan veroveren, kan hij scoren tussen blauwe potjes.

Variaties:

Speler 10 (zwart) mag keuze maken tussen infiltratie door centrum of afspelen op positie 7 (zwart).

Speler 11 (zwart) mag keuze maken tussen actie maken waarbij 10 positie kiest achter de bal en positie 7 voor doel of balbehoud op positie 10 (zwart).

Doorschuiven: bal volgen.

Coaching

Fase A: snelheid bal aan de voet + balbehoud met de juiste voet, speler moet naar binnen draaien.

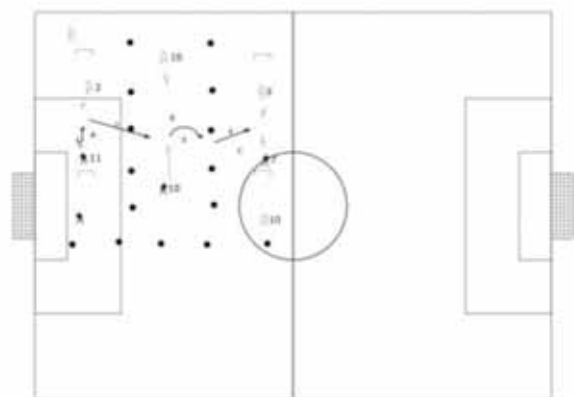
Fase B: strak inspelen + draai goed weg.

Fase C: maak actie.

Fun & winmomenten:

Wie scoort na omschakelen (score = 5 punten)?

Verdediger die bal afneemt en scoort = 2 punten.



VORM 3: BALBEHOUD – OMSCHAKELEN – ACTIE VANUIT POSITIE (25')

Fase A: speler 11 (zwart) leidt bal en probeert actie te maken. Bij score in doeltje heeft hij 1 punt. Hij kan ook aan balbehoud doen door het centrale vierkant met behulp van speler 10 (zwart).

Fase B: speler 10 (zwart) krijgt bal aangespeeld en probeert om te schakelen. Hij probeert speler 7 (zwart) aan te spelen. Hij krijgt frontale druk van speler 10 (wit) die bij balrecuperatie op zijn beurt een flankspeler van zijn ploeg tracht aan te spelen.

Fase C: speler 7 (zwart) maakt actie en probeert te scoren in doeltje.

Centrale spelers kunnen niet scoren.

Doorschuiven in wijzerszin binnen de ploeg.

Coaching:

Maak actie.

Balbehoud.

Omschakelen.

Fun & winmomenten:

Scoren na omschakelen = 5 punten.

Scoren na actie = 1 punt.