

Naam: Steven Smet, docent
Trainersschool
Thema: Zoneverdediging met 1 verdedigende trap

Aantal: 16+2K
Categorie/niveau: knapen – scholieren

Materiaal: 1 bal per speler, hesjes, hoedjes, kegels, verplaatsbaar doel



Richtlijnen en coachingswoorden:

FV kant van de bal

1. Zet druk maar laat je niet uitschakelen
2. Duw de aanvaller naar binnen indien voldoende dekking en pressie

CV kant van de bal

3. Schuif en kantel, geef rugdekking aan de flankverdediger en kruis niet

CV andere kant van de bal

4. Schuif, kantel, geef dekking aan de centrale verdediger en kruis niet

5. Hou de centrumspits in het vizier

FV andere kant van de bal

6. Knijp tot de hoogte van de 2^{de} paal, geef dekking, draai open en kruis niet
7. Hou de vrije flankaanvaller in het vizier

OPWARMING



HANDBAL

(20')

Beschrijving:

Eerst 5' inlopen

Symmetrische veldbezetting: K-4-1-3

Duur: 15'

Wedstrijde handbal waarbij de verdedigers proberen in blok druk te zetten en goed positie te kiezen

Ze schuiven en kantelen naar de bal toe met oog voor onderlinge dekking

Alleen scoren met het hoofd

Coaching:

1 – 7 (op beide ploegen)

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / 9 + K

(15')

Beschrijving:

3/4^{de} veld,

Het 7-tal speelt in een 1-4-2-1 formatie

Het 9-tal speelt in een 1-4-2-3 formatie

Er wordt gespeeld vanuit de elftalposities

Het team in ondertal is het te coachen team

De opbouw start steeds bij K 9-tal

Het 7-tal heeft vrij spel

Het 9-tal speelt zo snel mogelijk een flankaanvaller aan

Alle spelregels zijn van toepassing

Coaching:

Deel 1: ontdekkingsfase = geen coaching

Deel 2: herkenningsfase = coaching vanuit de situatie ivf het spelprobleem

WIN-moment 9-tal:

Dribbel door zijdoel = 1P

Dribbel door zijdoel en goede voorzet voor doel = 2P

Dribbel door zijdoel en afronding in vaste doel = 3P

WIN-moment 7-tal:

Starten wedstrijd met 2-0 voorsprong en kunnen scoren in verplaatsbare doel (1P)

TUSSENVORM 1



K + 6 + 2 / K + 6 + 2

(15')

Beschrijving:

Het te coachen team speelt in een 1-4-1-1 formatie + 2 passontvangers / kaatsers

Het andere team speelt in een 1-2-1-3 formatie + 2 passontvangers / kaatsers

Er wordt gespeeld vanuit de elftalposities

De opbouw start wisselend bij K

Beide teams hebben vrij spel

Doelpunt centrale doel = 1P

Aanspelen passontvanger zijpoort = 1P


Aanspelen passontvanger zijpoort en aanname zelfde speler = 2P


Aanspelen passontvanger zijpoort en aanname derde speler = 3P


Duur: 5'

Herhalingen : 3, spelers wisselen in duo's

Totale duur: 15'

WEDSTRIJDVORM 2	K + 7 / 9 + K (15')
	<p>Beschrijving: 3/4 veld Het 7-tal speelt in een 1-4-2-1 formatie Het 9-tal speelt in een 1-4-2-3 formatie Er wordt gespeeld vanuit de elftalposities Het team in ondertal is het te coachen team De opbouw start steeds bij K 9-tal Het 7-tal heeft vrij spel Het 9-tal speelt zo snel mogelijk een flankaanvaller aan Alle spelregels zijn van toepassing WIN-moment: zie WV 1</p> <p>Coaching: 1 – 7</p>

TUSSENVORM 2	K + 6 + 3 / K + 6 + 3 (15')
	<p>Beschrijving: Zie WV 1, maar zonder zijdoeltjes Beide teams in een symmetrische 1-4-1-3 formatie</p> <p>Coaching: Zie WV 2 Team in B+: Verzorg een gerichte opbouw, speel zo snel mogelijk de flankaanvaller aan en verzorg de voorzet en efficiënte bezetting voor doel Team in B-: Verzorg na balverovering en bij snelle tegenaanval rugdekking op de uitbraakflank en centraal voor het doel</p> <p>Schakel snel om door zo snel mogelijk diep te spelen en aan te sluiten om een overtal en doelkansen te creëren Stop- Help methode bij ernstige fouten tegen het verdedigen in zone en positieve coaching bij correcte uitvoering</p>

WEDSTRIJDVORM 3	K + 8 / 8 + K (15')
	<p>Beschrijving: Zie WV 1, maar zonder zijdoeltjes Beide teams in een symmetrische 1-4-1-3 formatie</p> <p>Coaching: Zie WV 2 Team in B+: Verzorg een gerichte opbouw, speel zo snel mogelijk de flankaanvaller aan en verzorg de voorzet en efficiënte bezetting voor doel Team in B-: Verzorg na balverovering en bij snelle tegenaanval rugdekking op de uitbraakflank en centraal voor het doel Schakel snel om door zo snel mogelijk diep te spelen en aan te sluiten om een overtal en doelkansen te creëren Stop- Help methode bij ernstige fouten tegen het verdedigen in zone en positieve coaching bij correcte uitvoering</p>

COOLING DOWN	(5')
	<p>Beschrijving: Dynamische stretching en beweeglijkheid in twee rijen, kapiteins nemen het voortouw Ondertussen kort in groep vragen naar de belangrijkste trainingsaccenten en coachingspunten Samen opruimen van alle materiaal</p>