

Stage training 2

Naam: Bart Matthijs Thema: TT- 07 Dekking door dichtste medespeler	Aantal: 12+2K Categorie/niveau: U12 GEW	Materiaal:
---	--	-------------------

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. In duel gaan met tegenstrever (DUEL)
2. Ervoor zorgen dat de onderlinge afstand niet te groot wordt door het compact te maken (KNIJPEN)
3. Iedereen schuift naar de kant van de bal zodat het blok klein blijft (KANTELEN)
4. Rugdekking verlenen aan medespeler (DEKKING)
5. Druk zetten op tegenstander, vooral bij zekerheid van rugdekking (DRUK)

Basics

- Speler kan door strikte dekking beleten dat zij rechtstreekse tegenstander aangespeeld wordt of in gunstige omstandigheden zijn vervolgactie kan uitvoeren
- Speler kan aan de dichtste medespeler zodanig rugdekking geven waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer zijn medespeler uitgeschakeld is
- Speler kan de tegenspeler in B+ afremmen zodat medespeler kan terugkeren om doelkans te verhinderen
- Decision making : duel aangaan of remmend wijken

Teamtactics : TT- 07 Dekking door dichtste medespeler

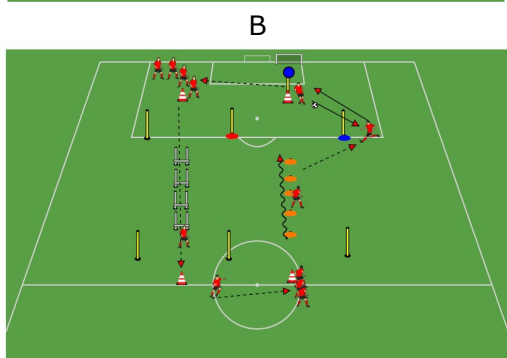
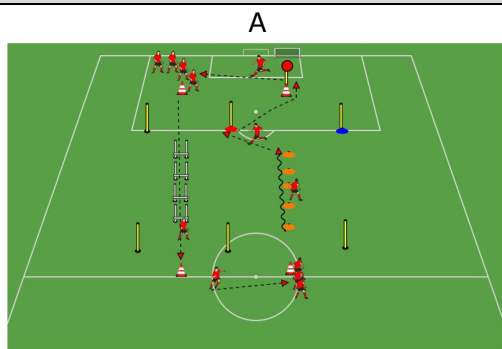
Zo installeer ik FUN in de training: Smartphone (cognitieve training) - wedstrijdvormen

Zo zorg ik dat spelers maximaal ACTIEF zijn: max. aantal spelers inzetten bij WV. Rijvorming beperken

Dit LEREN de spelers in deze training: Rugdekking geven aan mekaar; remmend wekkend zodat een medespeler kan terug komen bijsluiten.

Zo geef ik de spelers INDIVIDUEEL AANDACHT: Focus op de verdedigende acties, individuele coaching/ bijsturing waar noodzakelijk.

OPWARMING



Organisatie

- Terrein 20x20m
- 1 doel (duiveltjes/mini)
- 10 gele potjes / 1 rood & 1 blauw potje
- 6 kegels
- 9 paaltjes + 1 smartphone

Beschrijving: Awareness

Oef A : Spelers lopen in van de zijkant tussen de palen, ene kant kant springen over hordes, andere kant doet met zijwaartse stap of slalom tussen potjes, aan laatste potje kijkt men welk kleur het scherm heeft en kiest men paal van dat kleur om van daaruit losmakende oefening te doen richting kegel aan scherm.

Oefening B: zelfde als A, maar dan staat er een speler met bal aan kegel in centrale zone om in te spelen naar paaltje van kleur. Ontvanger doet gerichte controle en speelt terug op speler en neemt die zijn plaats in (moeilijker : kaatsen).

<p style="text-align: center;">C - D</p> 	<p>Oefening C : Traject wordt nu door elke speler volledig met bal afgelegd. Elke zone dribbelslalom ts. potjes/obstakels, dan naar getoonde kleur en versnelling met bal naar kegel.</p> <p>Oefening D : zelfde als C, maar korte draai rond kleur en afwerken.</p> <p>Men sluit steeds aan bij de andere zone dan men ervoor heeft ingezet</p> <p>Tijdsduur: 15'</p> <p>Coaching: Scannen – hoofd omhoog – bal kort aan de voet bij leiden/dribbelen</p>
WEDSTRIJDVORM 1	
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veld 35x25m - 2 duiveltjesdoelen <p>Beschrijving: [K+6/6+K] Probleem (ergo thema) trachten in kaart te brengen of te duiden. Focus op team in B-</p> <p>Tijdsduur: 12'</p> <p>Coaching: 1-2-3-4-5</p>
TUSSENVORM 1	
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x een vierkant van 7x7, op de hoeken een wit potje - Groepen verdelen in 2. Telkens 2 jagers in het midden van het vierkant, de overige 4 telkens aan een wit potje. <p>Beschrijving: Rondo 4vs2 Jagers proberen bal af te pakken, de rest speelt de bal rond. De niet-jagers blijven uiteraard wel uit vierkant. Voor niet-jagers proberen bal door vierkant te spelen voor punt. Na 2'30" nieuwe jagers.</p> <p>Tijdsduur: 7,5'</p> <p>Coaching: 1-4-5</p>
WEDSTRIJDVORM 2	
<p style="text-align: center;">A</p> 	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veld 25x25m - 1 duiveltjesdoel - 2 minivoetbaldoelen <p>Beschrijving: [3/2+K] (A) daarna [4/3+K] (B) Centrale speler dribbelt op en speelt 1 van de 2 flankspelers aan. De verdediger dichtst bij die flankspeler zet druk op de bal, de andere geeft rugdekking. Belangrijk dat de centrale as dicht staat (zoniet heeft nr 10 vrije doorloop). Indien verdediging bal kan ontfutselen en scoren in 1 van de 2 kleine doeltjes 2 punten. Scoren de aanvallers in het grote doel 1punt. Golf max 25-30". Bij elke nieuwe golf nieuwe aanvallers en verdedigers. Na 5' rollen omdraaien.</p>

<p style="text-align: center;">B</p> 	<p>Uitbreiding: [4/3+K] Cfr supra, maar nu geeft centrale verdediger steeds de rugdekking, de andere buitenspeler knijpt naar binnen en sluit zo centrale as.</p> <p>Tijdsduur: 2x 10'</p> <p>Coaching: 2-3-4-5</p>
WEDSTRIJDVORM 3	
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veld 35 x 25m, onderverdeeld in 3 stroken (mbv 2x3 gele potjes) - 2 duiveltjesdoelen <p>Beschrijving: [K+4/4+K] Het veld is onderverdeeld in 3 zones of stroken (in de lengt). Van de ploeg in B- wordt verwacht dat het blok knijpt zodat in de zone waar de bal zich bevindt er steeds verdedigers zitten. De overige spelers (verdedigers) nemen telkens positie in de aangrenzende zone.</p> <p>Tijdsduur: 12'</p> <p>Coaching: 2-3-4</p>
WEDSTRIJDVORM 4	
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veld 25x35m - 2duiveltjesdoelen <p>Beschrijving: [K+6/6+K] Focus op team in B-</p> <p>Tijdsduur: 12'</p> <p>Coaching: 1-2-3-4-5</p>
COOLING DOWN	
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 minidoeltjes <p>Beschrijving: Per team gaan de spelers naast mekaar staan, elk op 11m van een minvoetbaldoel en elk met de bal. Bedoeling is raak te trappen, zonder dat de bal de grond raakt voor hij in doel belandt.</p> <p>Tijdsduur: 5'</p> <p>FUN : welk team haalt de meeste punten?</p> <p>Coaching: Voldoende kracht en precisie steken in de halflange bal.</p>