

Stage training 1

<p>Naam: Bart Matthijs Thema: Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: bij ruimte (opzoeken van 2v1/1v1)</p>	<p>Aantal: 12/14 Categorie/niveau: U10</p>	<p>Materiaal: 15tal gekleurde potjes; 8 kegels; hesjes; 2 duiveltjesdoelen; 2 doelen 1,5x2m</p>
---	---	--

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Kijk zo weinig mogelijk naar bal bij het leiden maar naar de ruimte of de spelers die je (eventueel) kan/wil inspelen (KIJK)
2. Kies juiste moment voor infiltratie (DIEP). Ook passing op juiste moment met juiste snelheid (TIMING). Geen balverlies leiden is cruciaal
3. Decision making ACTIE/PASS of (finaal) TRAP

Basics : passing naar de juiste medespeler; halflange passing over de grond 10à15m; doelpoging vanop 10 à15m; vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn

Teamtactics : Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: bij ruimte (opzoeken van 2v1/1v1)

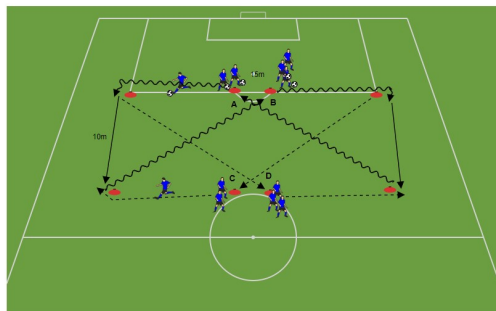
Zo installeer ik FUN in de training: Veel matchvormen & beweging, puntensysteem max integreren

Zo zorg ik dat spelers maximaal ACTIEF zijn: bij zowat elke vorm is de 'wachtijd' uiterst beperkt, bijna steeds min 4 spelers per golf aan de slag

Dit LEREN de spelers in deze training: Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment (diepgang); geen balverlies leiden

Zo geef ik de spelers INDIVIDUEEL AANDACHT: Spelers bij naam noemen tijdens de oefening die hij op dat moment aan het uitvoeren is, aanwijzingen geven op niveau en uitdaging van elke speler. De een heeft aan een woord genoeg, de ander ziet het graag voordoen.

OPWARMING



Organisatie

- Veld van 10x15m
- 8 rode potjes
- 4tal ballen

Beschrijving:

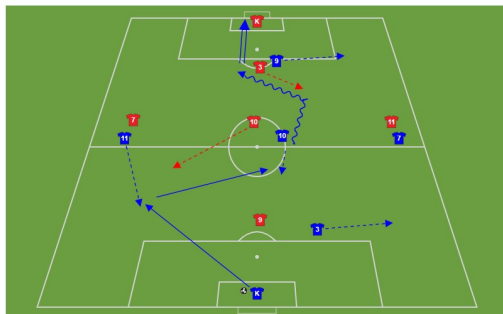
Aan A,B,C en D telkens 3tal spelers. Vanaf A,B,C en D vertrekken gelijktijdig 1 speler. A en B met, C en D zonder. A en B spelen vervolgens in op resp. C en D. Die laatste leiden de bal dan naar resp. B en A. A loopt na inspelen naar D, en B naar C. Speler met bal maakt oversteek en probeert dribbel/schaar, speler zonder bal doet losmakende oefening.

Tijdsduur: 2x5'

Coaching:

1-2

WEDSTRIJDVORM 1



Organisatie :

- Terrein : 25x35m (ev. witte potjes voor belijning)
- 2 duiveltjesdoelen (2 x 5m)

Beschrijving: [5+K/K+5]

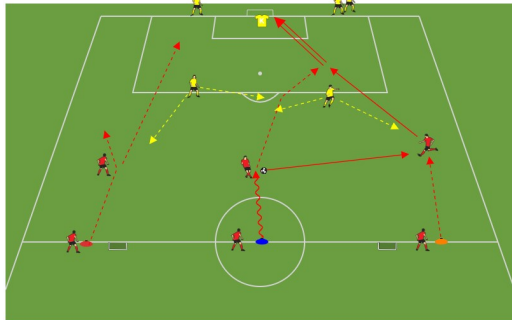
-Bal begint bij K die probeert of 3, 7 of 11 aan te spelen, K mag uiteraard ook 10 inspelen indien die kan afhaken of zich direct aanspeelbaar kan maken.
 - 7-10-11 beslissen in B+ telkens bij ev. ruimte of infiltratie of inspelen opportuener is, of trachten die via dribbel de ruimte voor zichzelf te creëren en vervolgens in te duiken.
 - Focus telkens op aanvallende ploeg.

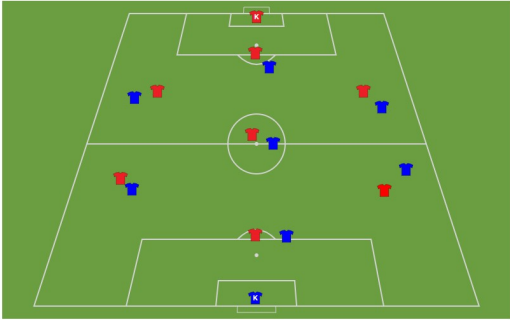
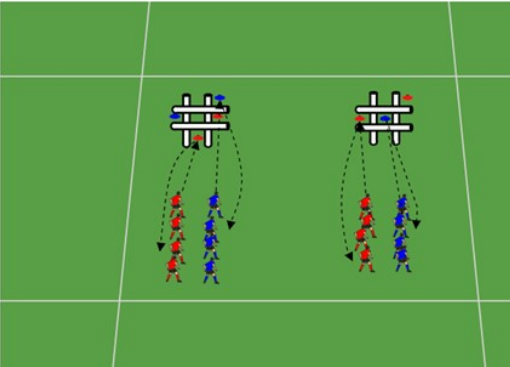
Tijdsduur: 12'

Coaching:

1-2-3

Belangrijk : spel bevroren op cruciale momenten op probleem te benoemen en te duiden of te vragen hoe het anders of beter had gekund.

<p>TUSSENVORM 1</p>	
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terrein : 25x35m (ev. witte potjes voor belijning) - 14tal gekleurde potjes, liefst per 2 in zoveel mogelijk kleuren (2 potjes op 2m van elkaar als poortje) - 8 aanvallers / 4 jagers (zwart) <p>Beschrijving: Aanvallers (geel) lopen kris kras door mekaar, met 2 ballen in ploeg. Doel is al passend/dribbelend bal in het veld te bewegen. Zodra men de kans ziet door een poortje te lopen/spurten en daarin slaagt = 1 punt. Eens door een poortje dient de bal te worden ingespeeld aan een medemaat en wordt de zoektocht naar een nieuw punt gestart. Let op, 2x door eenzelfde poortje of speler naeen scoren mag niet. Wanneer de jagers (zwart) de bal kunnen onderscheppen gaat er opnieuw een punt af. Doel is dus om bal te leiden of rond te spelen tot er (op het gepaste moment) ruimte nabij een poortje ontstaat waarin men dan duikt.</p> <p>Tijdsduur: 12' (na elke 4' jagers wisselen)</p> <p>Coaching: 1-2-3</p>
<p>WEDSTRIJDVORM 2</p>	
	<p>Organisatie : [3/K+2]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terrein : 20x30m (i.e. half U10 veld) - 1 duiveltjesdoel (2x5m) - 2 minivoetbaldoelen (1,5x2m) - Ev. witte potjes voor belijning - 4 gekleurde potjes <p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verdedigers (GEEL) aan gele startpotje- Aanvallers (Rood) verdeeld over rood/blauw/oranje potje - Trainer roept kleur van potje, aanvaller van dat kleur drijft op met bal geflankeerd door 2 teamge-noten en trachten te scoren in het grote doel. B+ houden en geen balverlies leiden is essentieel! - Verdedigers (Geel) trachten in B+ te komen en te scoren in 1 van de 2 kleine doeltjes - In golven - elke golf max 30"- A&V regelmatig omwisselen <p>Tijdsduur: 12'</p> <p>Coaching: 1-2-3</p>
<p>TUSSENVORM 2</p>	
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veld 20mx30m; ontubbeld in 2 zones - Per zone 4tal kegels + dummie - 2 duiveltjesdoelen - 2 rode/2 blauwe potjes als markering startpositie - Ballen aan startposities <p>Beschrijving: Speler A leidt tot en dribbelt tussen kegels. Voor de dummie doet hij een actie naar keuze (bv. Schaar) en speelt hij in op B. Hij loopt rond dummie en krijgt bal terug aangespeeld door B, waarna hij bal meeneemt en tracht af te werken op doel. Variant : Wanneer dit goed loopt kan na 6' een verdediger in het spel gebracht worden om het wat moeilijker te maken.</p> <p>Tijdsduur: 12' (doorschuiven afwerken/afleggen)</p> <p>Coaching: 2-3 (FUN : scoort rood of blauw meest goals)</p>

WEDSTRIJDVORM 3	
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veld 30 x 40m - 2 duiveltjesdoelen <p>Beschrijving: [K+7/7+K]</p> <p>Tiidsduur: 15'</p> <p>Coaching: 1-2-3</p>
COOLING DOWN	
	<p>Organisatie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 palen (plat op de grond) en 3 R en 3 B potjes (bij 16 spelers x 2) <p>Beschrijving: 3 op een rij</p> <p>Duur: 5'</p> <p>3 op rij... Op signaal vertrekt er van R en B telkens 1 speler (spurt) en die legt een potje van zijn kleur in het raster. Eens de 3 gekleurde potjes in raster liggen begint het 'herschikken' tot er 3 op een rij onstaat. Welk team haalt eerst 3 op een rij</p>