

Stage training 2

Naam: Bart Matthijs Thema: TT-05. Positieve proactieve pressing op de baldrager	Aantal: 10-12 Categorie/niveau: U10	Materiaal: 2 duiveltjesdoelen, 2 minivoetballen; gele, rode en blauwe potjes, hesjes, bal per speler.
--	--	--

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Zet voorwaartse positieve druk (DRUK)
2. Oog blijven houden voor de bal als verdediger, zich niet laten leiden door actie van aanvaller (KIJK)
3. Speler stelt zich correct (op ts. tegenstander/bal en eigen doel – passlijn afsluiten) (POSITIE)
4. Coaching van en door medespelers (SPREEK/RUG)

Basics: druk zetten in 1v1 duel (zich niet laten uitschakelen); strikte dekking of interceptie op korte/halflange pass; verdedigende taak bij B-; shot afblokken (opstelling tussen tegenspeler en doel)

Teamtactics: (TT-05) Positieve proactieve pressing op de baldrager

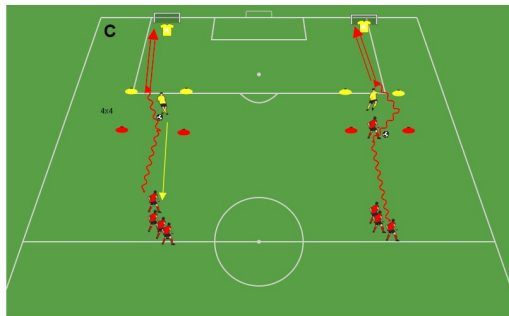
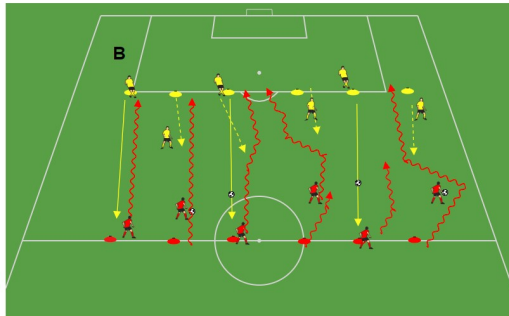
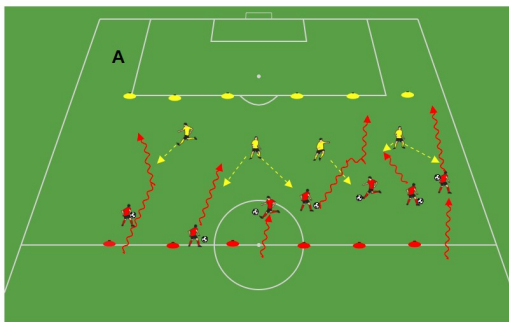
Zo installeer ik FUN in de training: Teamindeling + puntensysteem; teamnamen laten kiezen; veel actieve leertijd

Zo zorg ik dat spelers maximaal ACTIEF zijn: Golven snel op mekaar laten volgen; veel vormen waarbij maximaal aantal spelers in betrokken zijn/worden,

Dit LEREN de spelers in deze training: positieve pressing/druk zetten – spel lezen – decision making (interceptie of niet)

Zo geef ik de spelers INDIVIDUEEL AANDACHT: Voldoende incentives geven, namen noemen, positieve benadrukken, een goede ren/actie in de bloemetjes zetten

OPWARMING



Organisatie

- Half veld (30 x 20m)
- 6 gele potjes – 6 rode potjes, op ongeveer 1ém van elkaar
- 2 duiveltjesdoelen
- Hesjes

Beschrijving: 'Jacht op een voetbal'

Oefening A: 8 rode spelers starten aan rode potjes lijn en trachten met bal de overkant (gele lijn) te halen. De 4 jagers trachten de bal af te pakken en buiten te spelen (aan 1 van de 4 kanten). Daarna opnieuw oversteek van geel naar rood. Na 2 golven 4 nieuwe jagers, daarna opnieuw 4 nieuwe jagers.

Oefening B: Geel speelt in op rood, waarna rood tracht de overkant te halen. Haalt rood de overkant 1 punt, kan geel de bal ontfutselen en halen zij de overkant 2 punten. Volgende golf rollen omgekeerd. Na 4 golven schuift rood 1 pion door naar rechts voor nieuwe tegenstander.

Oefening C : Geel staat in vierkant (4x4) en speelt in op rood die middels een gerichte controle naar het vierkant leidt en in het vierkant via een dribbel de verdediger tracht uit te schakelen en op doel tracht te trappen. (dooschuiven : A>V>K)

Tiidsduur: 15' (3x5')

Coaching:

1-2-3

WEDSTRIJDVORM 1	
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veld 35x25m - 2 duiveltjesdoelen - Ev. witte potjes voor belijning <p>Beschrijving: [K+5/5+K] Bal vertrekt bij keeper. Spelers 3,7,11 of 10 proberen los te komen en zich aanspeelbaar te maken (in voorbeeld 11). Vervolgens wordt er via een verzorgde opbouw tot de waarheidszone gekomen waar getracht wordt te scoren. Focus van de coaching ligt steeds bij verdedigende ploeg, die middels druk en afsluiten van passlijnen tot balverovering tracht te komen.</p> <p>Tiidsduur: 15'</p> <p>Coaching: 1-2-3-4-5 (spel bevroren wanneer nodig)</p>
<p>TUSSENVORM 1</p>	
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veld 20x17,5m - 1 duiveltjesdoel/1 minivoetbaldoel - Witte potjes voor belijning - 3 rode potjes voor markering startpositie <p>Beschrijving: Aan elk rood potje neemt 1 speler plaats (spelers bij potje 2 en 3 met bal, aan potje 1 zonder bal). Fase 1 : speler nr 2 speelt in op nr 7 die bal meeneemt en afwerkt op doel. Fase 2 : speler nr 10 doet 1-2 met nr 7 en tracht middels actie voorbij nr 7 te geraken en af te werken op doel. Nr 7 zet positieve druk. Fase 3 : Speler nr 10 wordt nu verdediger en zet druk, nrs. 7 en 9 trachten 2vs1 situatie uit te spelen en tot scoren te komen.</p> <p>Bij fase 2&3 mag de verdedigende partij trachten te scoren in centrale minidoel. Scoren in minidoel = 2 punten. Scoren in grote doel = 1 punt. Elke speler houdt zijn individuele score bij. Wie heeft het meest gescoord na afloop?</p> <p>Doorschrijven 2>7>10>9</p> <p>Tiidsduur:</p> <p>Coaching: 1-2-3-4</p>

WEDSTRIJDVORM 2	
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veld 20x17,5m - 1 duiveltjesdoel/2 minivoetbaldoelen - Witte potjes voor belijning - 3 rode potjes voor markering startpositie - 2 ploegen van 6 (rood vs blauw) <p>Beschrijving: [K+2/3] Keeper Rood (verdedispeelt in op de 10 van blauw (1). Team blauw probeert nu te scoren in het grote doel (2). Lukt dat = 1 punt. Kan team rood (V) scoren in 1 van de 2 minidoelen = 2 punten.</p> <p>Tijdsduur: 12' (2x6' + 1' pauze 6' rollen)</p> <p>Coaching: 1-2-3-4 Focus op de verdedigende ploeg</p>
<p>TUSSENVORM 2</p> 	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x terrein van 20x15m - 4 minivoetbaldoelen - Witte potjes voor belijning - Gekleurde hesjes <p>Beschrijving: [3/3] - Vierhoekstornooi</p> <p>Tijdsduur: 15' (elke 5' doorschuiven zodat elk team eens mekaar heeft getroffen)</p> <p>Coaching: 1-2-3-4</p> <p>FUN : welk team wint het toernooi?</p>
<p>WEDSTRIJDVORM 3</p> 	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veld 30 x 40m - 2 duiveltjesdoelen <p>Beschrijving: [K+7/7+K]</p> <p>Tijdsduur: 15'</p> <p>Coaching: 1-2-3-4 (focus op verdedigende ploeg)</p>
<p>COOLING DOWN</p> 	<p>Organisatie/Beschrijving :</p> <p>Op veld wordt een vierkant afgebakend met 7tal potjes (3 op 3m). Middenin dat vierkant 1 extra rode potje.</p> <p>Beschrijving: Rood vs blauw. Elk om beurt mag 1 van beide ploegen wagen om zijn bal in het vierkant te krijgen. Het wegspelen van andere ballen is uiteraard toegestaan. Eens alle spelers hun bal kunnen spelen hebben worden de punten geteld. Bal die dichtst bij rode potje ligt levert extra punt op.</p> <p>Tijdsduur: 5'</p> <p>Coaching: Pure fun</p>