

Stage training 1

Naam: Bart Matthijs Thema: TT+ 10 : Een lijn overslaan bij passing diep (passing 2de graad)	Aantal: 12+2K Categorie/niveau: U12 GEW	Materiaal: 2 minidoelen, 2 duiveltjesdoelen, hesjes, potjes, dummy, 5 tal kegels
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. De speler bewaart het overzicht en screent de omgeving voor het inspelen (KIJK) – ontvanger vraagt de bal in te spelen (SPEEL)
2. De speler speelt een pass in de voet / in de loop met een verzorgde pastechniek (VERZORGEN)
3. Speler vraagt loopt of vraagt de bal in de ruimte (niet in voet) (DIEP/RUIMTE)

Basics : Doel is dat achterste linie (nr 2-3-5) een lijn durft overslaan en nr 9 durft aanspelen om op die zo van onder de hoge druk van de tegenstander kan komen. Speler kan een een halflange opbouwpass spelen zodat de speler die bal ontvangt ruimte kan benutten en spel verder kan laten gaan (aanspelen juiste voet, gepaste snelheid, juiste timing) en desgevallend tot scoringskans kan komen. Hal

Teamtactics : TT+ 10 : Een lijn overslaan bij passing diep (passing 2de graad)

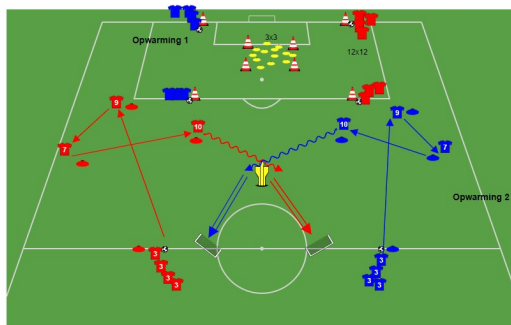
Zo installeer ik FUN in de training: Maximaal matchvormen, puntensysteem max integreren

Zo zorg ik dat spelers maximaal ACTIEF zijn: Wachttijden beperken, korte golven

Dit LEREN de spelers in deze training: Een lijn overslaan bij passing diep

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:

1. Een klein centraal vierkant (3op3) binnenin een groter vierkant (15x15m). In dat centrale vierkant liggen een 25tal gele potjes. De groep wordt verdeeld in 2 teams van 7 spelers (rood vs blauw). Aan elk van de 4 kegels van het buitenste vierkant plaats nemen er 3-4 spelers plaats van hetzelfde kleur.

2. 3 speelt een halflange pass (+/- 15m) in op afhakende 9 die kaatst op 7, die op zijn beurt diagonaal inspeelt op 10. Deze leidt bal rond dummy en besluit op doel. Enkel bal die eerste in doel gaat levert punt op. Rood vs blauw

Beschrijving:

1. Op signaal vertrekken van elk team 1 speler richting centraal vierkant en haalt daar een potje op en plaats dat bij terugkomst over kegel en doet handjeklap zodat volgende vertrekt.

Variant : met bal aan de voet. Bij ophalen potje speelt speler nu gericht in naar volgende speler die een gerichte controle doet en vertrekt.

2. 3 speelt een halflange pass (+/- 15m) in op afhakende 9 die kaatst op 7, die op zijn beurt diagonaal inspeelt op 10. Deze leidt bal rond dummy en besluit op doel. Enkel bal die eerste in doel gaat levert punt op. Rood vs blauw

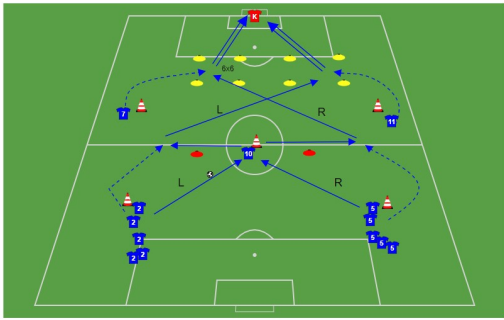
Tiidsduur: 12'

Coaching:

1-2

WEDSTRIJDVORM 1	
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veld 35x45m - 2duiveltjesdoelen <p>Beschrijving: [K+6/6+K]</p> <p>Opbouw start bij K van het te coachen team. Die speelt 2 of 3 aan. 10 probeert zich inmiddels aanspeelbaar te maken zodat hij ruimte creëert voor de 9 die op die manier kan desgevallend kan aangespeeld worden. Nrs 2, 3, 10 (als die aangespeeld wordt ipv 9) proberen een linie over te slaan om op die manier een snelle aanval op te zetten. Kan er gescoord worden na onmiddellijk aanspelen van 9 telt het punt dubbel.</p> <p>Tiidsduur: 15'</p> <p>Coaching: 1-2-3</p>
TUSSENVORM 1	
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veld 22,5 x35m, onderverdeeld in 3 zones mbv 2x4 rode potjes (elk op 11-12 m van elkaar) aan de zijkanen - 2 duiveltjesdoelen <p>Beschrijving:</p> <p>Bedoeling is om een zone (linie) op het veld over te slaan. Bal wordt ingespeeld door keeper op 1 van de 2 spelers voor hem die de bal probeert bij 1 van de 2 aanvallers (die zich uiteraard aanspeelbaar trachten te maken) te krijgen via de ruimte tussen of langs de 2 verdedigers in de 2^e/middenste zone van het veld. Aanvallers nemen bal aan en trachten te scoren. Weten de verdedigers uit het middenvak te bal te bemachtigen dan ontstaat een 2 vs2 tegen de initiële 2 spelers.</p> <p>Doorschrijven : per 2 doorschuiven naar volgende zone (Links), telkens afwisselend 2 rode en daarna 2 blauwe enz... Het spel wordt tevens beurtelings links en rechts opgestart.</p> <p>Tiidsduur: 15' (golf duurt max 30'')</p> <p>Coaching: 1-2-3</p>
WEDSTRIJDVORM 2	
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veld 22,5 x35m - 2 duiveltjesdoelen <p>Beschrijving: [K+4/3+K]</p> <p>Spel start op bij team rood, team blauw zet hoog druk. Bal start bij K die of zelf (1) of via nr 3 (2) nr 9 probeert aan te spelen, die zich aanspeelbaar tracht te maken en tot scoringskans tracht te komen. Nr 5 en 2 komen in steun. Blauw probeert bal hoog te veroveren, lukt het hen te scoren 2 punten.</p> <p>Tiidsduur: 15' (na 7,5' rollen omdraaien)</p> <p>Coaching: Focus bij rode team – 1-2-3</p>

TUSSENVORM 2



Organisatie

- Veld 30x40m
- 1 duiveltjesdoel
- 5 kegels / 2 rode potjes voor markering startposities
- 2 gele vierkanten (+/- 6x6) (ie 8 potjes)

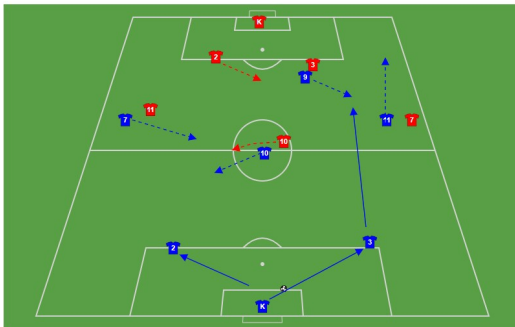
Beschrijving: Pas- en afwerkingsvorm

Spel begint alternerend bij nrs 2 en 5. Die spelen in op 6, die na een vooractie in de bal komt en terugkaatst in de loop van de 2/5 (die na inspelen is doorgelopen). Die speelt vervolgens op zijn beurt een gerichte (half)lange pass gericht naar het verste vierkant. Op zelfde moment van dat inspelen komt afwisselend nr 7 of 11 naar binnen en loopt het vierkant in om de (half)lange pass te ontvangen, zich te draaien richting doel en af te werken. Na trap op doel haalt 7/11 bal terug op en sluit aan bij 2/5 positie.

Tijdsduur: 15' (doorschuiven 2/5 → 10 → 7/11 → 2/5)

Coaching: 1-2-3

WEDSTRIJDVORM 3



Organisatie

- Veld 35x45m
- 2duiveltjesdoelen

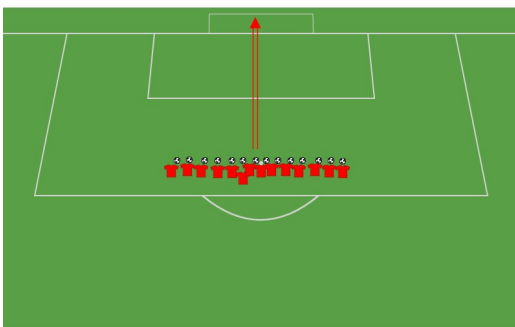
Beschrijving: [K+6/6+K]

Opbouw start bij K van het te coachen team. Die speelt 2 of 3 aan. 10 probeert zich inmiddels aanspeelbaar te maken zodat hij ruimte creëert voor de 9 die op die manier kan desgevallend kan aangespeeld worden. Nrs 2, 3, 10 (als die aangespeeld wordt ipv 9) proberen een linie over te slaan om op die manier een snelle aanval op te zetten. Kan er gescoord worden na onmiddellijk aanspelen van 9 telt het punt dubbel.

Tijdsduur: 15'

Coaching: 1-2-3

COOLING DOWN



Organisatie

- Duiveltjesdoel

Beschrijving: latje trap

Alle spelers op 8tal meter van het doel. Elk om beurt trapt op doel. Elk 2 pogingen. Spelers die lat raken zijn vrijgesteld van opruimdienst ☺

Tijdsduur: 5'

Coaching: Voldoende kracht in trap steken, lichaam iets naar achter leunen