### TRAININGSVOORBEREIDINGSFORMULIER

Coach : Robin Edens

Team (leeftijd/ categorie) : JO15-1

Teamfunctie : Aanvallen

Teamtaak : Opbouwen

Speelveldgedeelte : Eigen helft

Rol tegenpartij : Druk zetten/storen

Doelstelling : Het verbeteren van de opbouw op eigen helft met 1,2,3,4,5 & 6 door middel van een 2 tegen 1 te creëren als de centrale verdediger aan de bal is en er gespeeld wordt in een 1-4-3-3 p.n.a.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fase** | **Inhoud/methodiek** | **Organisatie** | **Aanwijzingen/**  **Correctiepunten (T.I.C.)** |
| **Warming-up**  **19:00 – 19:15** | De blauwe speler start bij de pion, hij stapt uit om zich aanspeelbaar te maken. De rode speler die schuin tegen over hem staat speelt de bal in op het **Juiste been**. De blauwe speler neemt de bal in **één aanname** mee achter de pion langs en rond daarna af in de kleine goal. Gaat de bal over links, dan wordt er met links afgerond. Gaat de bal over rechts, dan wordt er met rechts afgerond. Als de rode speler de bal heeft ingespeeld doet hij zijn loopscholing tot aan de pion, daarna draait hij zich om en begint de oefening van voor af aan. |  | **Materiaal:**  4 pionnen  2 kleine goaltjes  Ballen  **Coaching:**  Strakke ballen inspelen, inspelen op juiste been, één aanname achter de pion langs, afronden in de goal. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fase** | **Inhoud/methodiek** | **Organisatie** | **Aanwijzingen/**  **Correctiepunten (T.I.C.)** |
| **Oriëntatiefase**  **19:15 – 19:35**  **Oefenleerfase**  **19:35 – 19:55**  **Toepassingsfase**  **19:55 – 20:15** | 4+k tegen 3 positie/partijspel.  Bij de opbouwende ploeg is het belangrijk dat de verdediging altijd een 2 tegen 1 speelt in de opbouw (overtal). De keeper start met een doeltrap, beide centrale verdedigers staan op de punt van de 5 meter. De keeper speelt één van de centrale verdedigers in. Zodra de spits begint met druk zetten willen we de andere centrale verdediger vrij spelen. Als hij aan de bal is kan hij in gaan dribbelen om de 2 tegen 1 te creëren met de back. Als de centrale verdediger de bal in dribbelt moet de andere centrale verdediger zijn man over nemen en de back aan contrakant moet naar binnen komen om de restverdediging op orde te houden.  5+k tegen 4 positie/partijspel.  De opbouwende ploeg heeft dezelfde doelstelling als in de oriëntatiefase: De centrale verdediger vrij spelen en vanuit daar 2 tegen 1 creëren. Dit keer wordt de centrale verdediger vrijgespeeld dmv de verdedigende middenvelder. De verdedigende middenvelder speelt altijd aan de bal kant om de bal uit te kaatsen op de andere centrale verdediger. Als de bal via de middenvelder verplaatst is naar de centrale verdediger, dan doen we hetzelfde als in de vorige oefening.  Afrondoefening waar de behandelede punten in terugkomen zonder tegenstander. | Zie volgende pagina (1e veld, onderste helft).  Zie volgende pagina (2e veld, onderste helft).  Zie laatste pagina. | **Coaching opbouwende team:** Hou het veld groot (gebruik de ruimte), creëer 2 tegen 1 situaties, coach elkaar naar de goede positie.  **Keeper:** Doe mee in de opbouw, aanspeelbaar zijn aan bal kant, coach de verdediging aan.  **Centrale verdedigers:** Speel elkaar vrij (2+1 tegen 1), in dribbelen als je vrij bent gespeeld, 2 tegen 1 creëren met de back. Mandekking/naar centrale positie als de ander in dribbelt.  **Back:** Tegen de zijlijn aan, 2 tegen 1 maken, naar binnen komen als de bal aan contrakant is om de restverdediging op orde te houden.  **Team:** Finn, Leon, Hessel, Tycho, Mika, Thomas, Beni, Ynte.  **Coaching verdedigende team:**  **Spits:** Beginnen met druk zetten zodra de centrale verdedigers uit de 16 zijn. Dwing de centrale verdediger naar de buitenkant te spelen.  **Buitenspelers:** Laat de back aangespeeld worden, vanuit daar druk zetten. Naar binnen komen als de bal aan de andere kant is.  **Team:** Jarno, Luc, Rense, Vangeli, Giovanni.  **Afmetingen:** 30 meter lang, hele breedte.  **Materiaal:** 2 kleine goaltjes, ballen, 5 hesjes van één kleur, 2 pionnen  **Regels:** Als de bal uit gaat via het opbouwende team krijgt het verdedigende team 30 seconden de kans om te scoren (bal wordt uitgenomen via de trainer). Als de bal uit gaat via het verdedigende team starten we opnieuw met een doeltrap. Na elke opbouw wisselen de spelers door. Met buitenspel.  **Coaching opbouwende team:** Blijft hetzelfde als in de vorige oefening met een enkele toevoeging.  **Centrale verdedigers:** Speel de verdedigende middenvelder aan zodra hij vrij is, maak jezelf aanspeelbaar in de ruimte.  **Team:** Finn, Leon, Hessel, Tycho, Mika, Thomas, Beni, Ynte.  **Team:** Jaro, Luc, Rense, Vangeli, Giovanni.  **Afmetingen:** 40 meter lang, hele breedte  **Materiaal:** 2 kleine goaltjes, ballen, 5 hesjes van 1 kleur, 2 pionnen.  **Regels:** Als de bal uit gaat via het opbouwende team krijgt het verdedigende team 30 seconden de kans om te scoren (bal wordt uitgenomen via de trainer). Als de bal uit gaat via het verdedigende team starten we opnieuw met een doeltrap. Na elke opbouw wisselen de spelers door. Met buitenspel.  **Coaching:** Strakke ballen inspelen, vragen om een bal, bal na coachen. |



