### TRAININGSVOORBEREIDINGSFORMULIER

Coach : Robin Edens

Team (leeftijd/ categorie) : JO15-1

Teamfunctie : Aanvallen

Teamtaak : Kansen creëren

Speelveldgedeelte : Helft tegenstander

Rol tegenpartij : Verdedigen/storen, het voorkomen van doelpunten

Doelstelling : Het verbeteren van het creëren van kansen op de helft van de tegenstander d.m.v. overtal situaties

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fase** | **Inhoud/methodiek** | **Organisatie** | **Aanwijzingen/**  **Correctiepunten (T.I.C.)** |
| **W-UP**  18:30 – 18:40  **Verlengde W-UP**  18:40 – 18:50 | Aanwezig: Finn, Leon, Hessel, Tycho, Mika, Beni, Jarno, Thomas, Luc, Giovanni, Ynte, Rense, Teun, Morris.  Afwezig: -  Loopscholing:   * Looppas * Knie heffen * Hakken billen * Zijwaarts (binnen/ buiten) * Kruispas (binnen/ buiten) * Heupen (binnen/ buiten)   3 x korte sprint (5 m)  14 spelers, 2 tikkers die 12 anderen proberen te tikken binnen 1 minuut. Het 2-tal dat het snelst iedereen tikt wint het spel. | Sprints: | Loopscholing + pass en trap. De speler speelt de bal in en doet daarna de loopscholing richting de overkant. De speler aan de overkant neemt de bal vooruit aan en speelt de bal weer terug naar de nieuwe speler die klaar staat. Beide kanten op wordt loopscholing gedaan.  Sprintjes:  3 sprintjes van 10 meter. Wie van het tweetal verliest drukt direct 5 keer op. Na elke sprint een nieuwe tegenstander zoeken om tegen te sprinten.  Materiaal:   * 6 pionnen * 2 ballen   Regels:   * Buiten het vak is af * Getikt is af * 1 minuut de tijd * Het winnende tweetal hoeft niet op te ruimen na de training   Materiaal:   * 4 pionnen * 2 hesjes * Stopwatch |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fase** | **Inhoud/methodiek** | **Organisatie** | **Aanwijzingen/**  **Correctiepunten (T.I.C.)** |
| **Oriëntatiefase**  18:50 – 19:10  **Oefenleerfase**  19:10 – 19:30  **Toepassingsfase**  19:30 – 20:00 | Positiespel 5+4 tegen 5.   Rood + 4 van geel tegen 5 van blauw. Als blauw de bal veroverd speelt blauw + 4 van geel tegen 5 van rood.   Zoals in de organisatie is aangegeven is het van belang dat het team dat in balbezit is op tijd de opening vindt om de bal te verplaatsen naar de andere speelhelft. Dit kan door een direct pass naar de andere kant of doormiddel van de beweging aan de zijkanten en via de speler in het midden.   4 partijen van 4 minuten met daartussen 1 minuut rust.  6 tegen 4+k  Uitspelen van overtal situatie door met de aanvallende middenvelders diepte loopacties te maken.  In het voorbeeld is te zien dat er wordt gespeelt via de buitenspeler, zodra de buitenspeler wordt aangespeeld maakt de spits ruimte om de centrale verdediger weg te lokken hierdoor komt er ruimte voor de aanvallende middenvelder om in de diepte te bewegen.  Om het overtal te vergroten willen we dat de verdedigende middenvelder altijd aanspeelbaar is onder de bal. Via de verdedigende middenvelder is het ook mogelijk om de bal eruit te halen en te verplaatsen.  De vorige vorm wordt uitgebreid en er wordt 7 tegen 6+k gespeeld. | Voorbeeld op volgende pagina.  Voorbeeld op volgende pagina. | **Coaching:**  Team met bal: Openen zodra de tegenstander alles vastzet op één helft.  Speler in het midden moet bal verplaatsen richting zijkant om via daar opening te krijgen, overtal creëren rondom de bal.  Team zonder bal: Midden dicht, overtal creëren, met z’n allen druk zetten op één speelhelft.  **Afmetingen:** 20 meter breed, 40 meter lang.  **Regels:** als de bal uit gaat, speelt de trainer een nieuwe bal in.  **Materiaal:** 6 pionnen, ballen, 5 rode hesjes, 5 blauwe hesjes.  **Makkelijker maken:** Veld groter maken.  **Moeilijker maken:** Veld kleiner maken.  Eventueel met punten gaan werken na de 1e partij. (10x rond is een punt)  **Coaching:**  Aanvallende team (overtal): Het veld groot houden, hele helft gebruiken.   * Verdedigende middenvelder **Beni:** Aanspeelbaar zijn zonder bal, onder de bal zijn om te kunnen verplaatsen. Met bal zo snel mogelijk richting de buitenspeler spelen. * Aanvallende middenvelders: **Jarno & Thomas:** Diepgang maken zonder bal om de buitenspeler aanspeelbaar te maken of om de bal in de diepte te ontvangen. Overtal maken bij de back van de tegenstander. * Rechtsbuiten **Rense** &Linksbuiten **Teun:** tegen de lijn aanspelen, aanspeelbaar zijn op de zijkant van het veld, zonder bal niet naar binnen spelen in balbezit. * Spits **Giovanni:** Ruimte maken voor diepgaande middenvelders en daarna weer voor de goal aanspeelbaar worden. * Wissels: **Morris & Luc**   Verdedigende team (ondertal): Compact maken, kantellen, na balverovering zo snel mogelijk bal richting kleine goals.  Keeper **Finn,** Rechtsachter **Leon,** Centrale verdediger **Tycho**, Linksachter **Mika,** Verdedigende middenvelder **Ynte,** Wissel: **Hessel**  **Afmetingen:** 40/50 meter lang, 25/30 meter breed.  **Regels:** Als de bal uit is dribbelen we de bal in (tempo houden)  **Materiaal:** 6 pionnen, ballen, 6 rode/gele hesjes.  Aanvallende team (overtal):  Verdedigende middenvelders: **Tycho en Beni**  Aanvallende middenvelders: **Jarno & Thomas**  Rechtsbuiten: **Rense**  Linksbuiten: **Teun**  Spits: **Giovanni**  Verdedigende team (ondertal):  Keeper: **Finn**  Rechtsachter: **Leon**  Centrale verdediger: **Hessel**  Linksachter: **Mika**  Verdedigende middenvelders: **Ynte en Morris**  Aanvallende middenvelder: **Luc**  **Afmetingen:** Hele speelhelft.  **Regels:** Wedstrijdregels  **Materiaal:** Ballen, 7 rode/gele hesjes. |

