

Trainingsvoorbereidingsformulier



Coach:

René Boer

Team:

BVV Barendrecht B1

Teamfunctie:

Verdedigen

Teamtaak:

Storen / Doelpunten voorkomen

Speelveldgedeelte:

Rondom de middenlijn / Helft tegenpartij

Rol tegenpartij:

Opbouwen eigen helft met keeper, laatste linie en middenvelders en komen tot scorings kansen en doelpunten maken.

Doelstelling:

Het verbeteren van het verdedigen (verstoren opbouw) op de helft van de tegenpartij in samenwerking tussen middenveld- en voorste linie (accent ligt op inzakken van de spits tussen de 3 en 4 van de tegenpartij) waarbij beide teams spelen in een 1-4-3-3 opstelling met de punt naar voren en de tegenpartij speelt een verzorgde opbouw.

Inhoud

Beschrijving trainingsvorm:

Oriëntatiefase: Partijspel 7 (1+6) tegen 8 (1+ 7)

OLF en TF naar 8 : 8

65m breed x 70 meter lang

2 grote doelen

12 dopjes

10-15 ballen

8 gele hesjes

8 oranje hesjes

Formatie TCT: 1-4-3-3 punt naar voren.

Formatie NTCT 1-4-3-3 punt naar voren.

7 tegen 8

TCT 1-3-3 punt naar voren

NTCT 1-4-3 punt naar voren

Bijzondere spelregels:

- Er wordt elke keer gestart bij de keeper van het NTCT.
- Is de bal uit het veld starten bij de keeper van NTCT met een achterbal.
- Spelers van TCT kunnen buitenspel staan

Wijze van scoren:

TCP kan scoren door opbouw te verstoren en te scoren op doel NTCT

NTCP kan scoren door op te bouwen en de bal te scoren in het grote doel van TCT.

Algemene uitgangspunten (leeftijdscategorie):

- Wedstrijd is het doel
- Taakuitvoering verder verbeteren
- Snel handelen
- Specialiseren in teamtaken
- Willen vaak te hoog tempo met als gevolg veel fouten.

Methodiek

Methodische stappen:

Moeilijker maken:

Spelersaantallen

- 2. 9 bij plaatsen van NTCT om diepte te creëren.
- Spelers wisselen van NTCT en TCT.

Gekozen ruimte

- 3. Ruimte groter maken zodat druk zetten moeilijker wordt. Lengte aanpassen.

▪

Gekozen spelregels

- TCT in laten zakken en spits mag pas druk zetten op de balbezittende tegenstander (opbouw is verplicht) als deze de bal goed onder controle heeft.

Beïnvloeden van NTCP

- 1. NTCT goed coachen op de opbouw via 3 en of 4
- 9 bij plaatsen NTCT om diepte te creëren.

Makelijker maken:

Spelersaantallen

- 10 NTCT weghalen.
- 3 bij TCT plaatsen

Gekozen ruimte

- 1. Speelveld kleiner maken zodat er meer druk gezet kan worden.

▪

Gekozen spelregels

- TCT verder in laten zakken en de linies nog dichter op elkaar laten spelen zodat de speelruimte nog kleiner is.

▪

Beïnvloeden van NTCP

▪

Aanwijzingen

Oriëntatiefase:

Wat doet of zegt de coach tijdens oriëntatiefase:

Organiseren voetballen:

-Ruimte afbakenen met dopjes

-Doelen plaatsen

-10 ballen in doel NTCT

-9 oranje en 9 gele hesjes klaarleggen.

In gang zetten van training:

- indelen teams (zoveel mogelijk op eigen positie)

- richting uitleggen beide teams

- teamorganisatie vertellen

- vertellen hoe te scoren.

- spelregels en extra regels vertellen.

Observeren:

- veldorganisatie (afmetingen doelen etc)

- teamorganisaties TCT en NTCT

- staat het goed

- zo ja volgende stap

- zo nee stoppen en situatie neerzetten(observeren /bewaken /eisen) totdat het ja is.

Komt het probleem veelvuldig voor?

- ja na controle bij TCT of zij het ook zo ervaren naar oefen leer fase.

- nee observeren waarom niet en dan aanpassen ja zie hierboven

nee, methodische stappen blijven zetten totdat het ja is.

Inhoud

Veelvlg aanwijzingen:

Aanwijzingen TCP

Voorhoede specifiek:

- 3 en 4 vrijlaten tot 1^e bal ingespeeld is.
- Spits (9) zet druk op centrale verdediger met bal. Loop met boog en zorg dat deze de bal niet meer naar andere centrale verdediger kan spelen.
- Spits (9) dwing de bal naar zijkant.
- Spis (9) laat je niet uitspelen.
- Spits bepaalt wanneer er druk gezet wordt.
- Vleugelaanvallers gaan zo staan dat ze oog hebben op tegenstander en op de bal. Man zien en bal zien.(Backs kunnen zo niet ingespeeld worden)
- Rechter/linkerspits moet druk zetten op back indien aangespeeld.
- Rechter/linkerspits moet pass in diepte zoveel mogelijk afschermen.
- Rechter/linkerspits moet afhankelijk van de kant welke NTCT inspeelt naar binnen komen.
- Linker/rechterspits moet rugdekking geven aan 9 of 10.

Middenveld algemeen:

- Kort op de voorhoede (afstand middenveld / voorhoede)
- positie kiezen tussen middenvelders van de tegenpartij en het eigen doel
- druk op de bal houden / agressief, maar met verstand
- scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels
- 2e bal winnen
- slim verdedigen, geen overtredingen
- elkaar coachen
- de '8' en '6' zijn samen verantwoordelijk voor de '10' van het NTCT; naar de kant van de bal toe rugdekking geven en ruimte wegnemen (knijpen)

Methodiek

Middenveld specifiek:

- 10 zet druk op 3 of 4 zonder bal NTCT op moment dat spits de loop actie maakt om te zorgen dat de deze centrale verdediger niet meer aangespeeld kan worden.
- 10 moet de 3 aanvallers voor hem coachen.
- Iedereen kort zitten op directe tegenstander.
- Overkomen naar kant van de bal.
- Ruimte tussen voorhoede en middenveld niet te groot.

Achterhoede

-
- Keeper: organiseren en coachen

Aanwijzingen NTCP:

Voorhoede:

Middenveld:

- Aanspelbaar worden als er opgebouwd wordt via 3 of 4.
- Loopactie laten zien om aanspelbaar te worden. Ruimte creëren en dan aanspelbaar worden.
- Achterhoede:
- Open staan om bal te ontvangen.
- Ruimte creëren.
- Verzorgde opbouw spelen met 3 en 4

Keeper:

- Juiste moment inspelen.
- Juiste snelheid inspelen
- Bal nacoachen.

Toepassingsfase:

Bewaken van de (team)organisatie(s) en blijven coachen (team / linie / individu)
Partijspel 8 tegen 8.

Aanwijzingen

Aanwijzingen Oefen /Leerfase:

Oefenleerfase:

Wat doet de coach in de oefenleer fase:

- Bewaken van de teamorganisaties.
- Coachen van het team
- Coachen per linie
- Coachen per speler op taken.

TCP

Aanwijzingen TCP

Algemeen:

- Ruimtes klein mogelijk. Linies kort op elkaar , knijpen , inzakken.
- coach vanuit middenvelders de aanvallers.
- Man aan de bal geen tijd geven, dwing fout af.
- Met elkaar mee bewegen. Als centrale spits druk zet ,verste vleugelaanvaller naar binnen.
- Bepaal de plek waar je duk wilt zetten. Is er een zwakke centrale verdediger? Een rechtsbenige op links etc.
- Lang mogelijk nuttig blijven.

Voorhoede algemeen

- positie kiezen tussen de verdedigers van de tegenpartij en het eigen doel
- bij opbouw tegenpartij, zodra de keeper de bal speelt, druk zetten op de balbezittende tegenstander ('9' op '3' en '4'; '7' op '5' en '11' op '2')
- opbouw tegenstander verstoren en dieptepass voorkomen
- juiste moment kiezen om jagen op de bal in te zetten
- druk op de bal houden / agressief, maar met verstand
- naar kant van de bal toe rugdekking geven en ruimte wegnemen (knijpen)
- Elkaar coachen.
- Niet laten uitkappen

Organisatie

Ruimte (x bij y meter):	70 x 65 br
Aantal hesjes (+ kleuren):	7 geel + 8 rood
Aantal ballen:	10-15
Aantal pionnen:	8
Aantal doelen (soort):	2 groot

TCP:

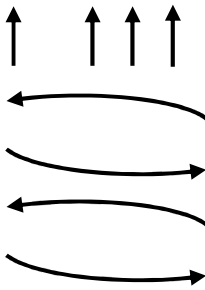


NTCP:

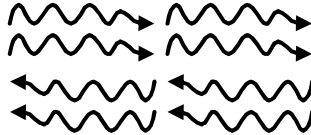


Loop lijnen:

Passes



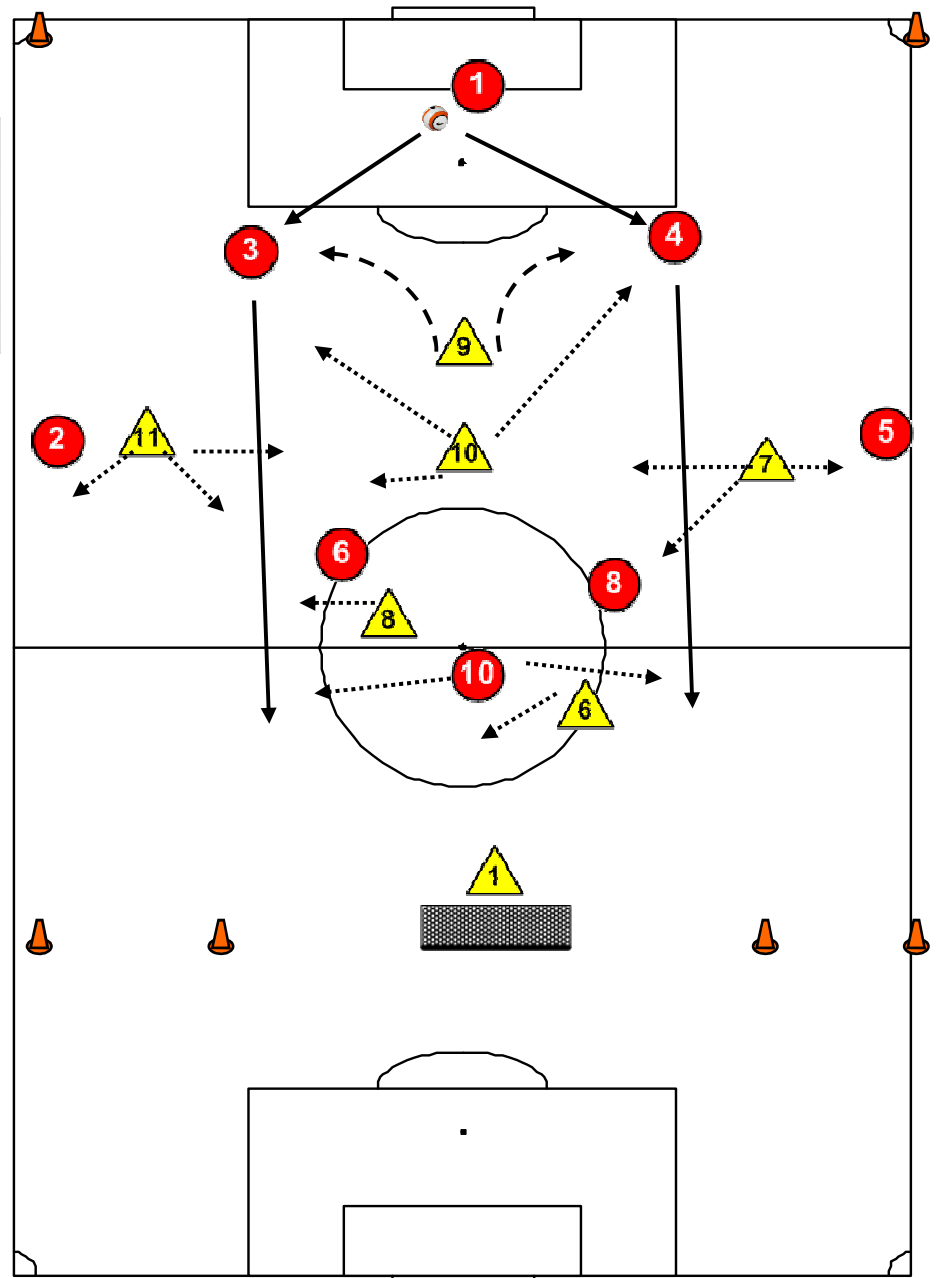
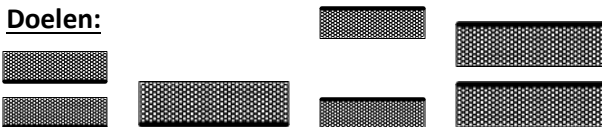
Dribbels



Pionnen:



Doelen:



Trainingsvoorbereidingsformulier



Coach:

René Boer

Team:

BVV Barendrecht B1

Teamfunctie:

Verdedigen

Teamtaak:

Storen / Doelpunten voorkomen

Speelveldgedeelte:

Rondom de middenlijn / Helft tegenpartij

Rol tegenpartij:

Opbouwen eigen helft met keeper, laatste linie en middenvelders en komen tot scorings kansen en doelpunten maken.

Doelstelling:

Het verbeteren van het verdedigen (verstoren opbouw) op de helft van de tegenpartij in samenwerking tussen middenveld- en voorste linie (accent ligt op vastzetten van de 3 of 4 door de spits) waarbij beide teams spelen in een 1-4-3-3 opstelling met de punt naar voren en de tegenpartij speelt een verzorgde opbouw.

Inhoud

Beschrijving trainingsvorm:

Oriëntatiefase: Partijspel 7 (1+6) tegen 8 (1+ 7)

OLF en TF naar 8 : 8

65m breed x 70 meter lang

2 grote doelen

12 dopjes

10-15 ballen

8 gele hesjes

8 oranje hesjes

Formatie TCT: 1-4-3-3 punt naar voren.

Formatie NTCT 1-4-3-3 punt naar voren.

7 tegen 8

TCT 1-3-3 punt naar voren

NTCT 1-4-3 punt naar voren

Bijzondere spelregels:

- Er wordt elke keer gestart bij de keeper van het NTCT.
- Is de bal uit het veld starten bij de keeper van NTCT met een achterbal.
- Spelers van TCT kunnen buitenspel staan

Wijze van scoren:

TCP kan scoren door opbouw te verstoren en te scoren op doel NTCT

NTCP kan scoren door op te bouwen en de bal te scoren in het grote doel van TCT.

Algemene uitgangspunten (leeftijdscategorie):

- Wedstrijd is het doel
- Taakuitvoering verder verbeteren
- Snel handelen
- Specialiseren in teamtaken
- Willen vaak te hoog tempo met als gevolg veel fouten.

Methodiek

Methodische stappen:

Moeilijker maken:

Spelersaantallen

- 2. 9 bij plaatsen van NTCT om diepte te creëren.
- Spelers wisselen van NTCT en TCT.

Gekozen ruimte

- Ruimte groter maken zodat druk zetten moeilijker wordt. Lengte aanpassen.

▪

Gekozen spelregels

- TCT in laten zakken en spits mag pas druk zetten op de balbezittende tegenstander (opbouw is verplicht) als deze de bal goed onder controle heeft.

Beïnvloeden van NTCP

- 1. NTCT goed coachen op de opbouw via 3 en of 4
- 9 bij plaatsen NTCT om diepte te creëren.

Makkelijker maken:

Spelersaantallen

- 10 NTCT weghalen.
- 3 bij TCT plaatsen

Gekozen ruimte

- 1. Speelveld kleiner maken zodat er meer druk gezet kan worden.

▪

Gekozen spelregels

- TCT verder in laten zakken en de linies nog dichter op elkaar laten spelen zodat de speelruimte nog kleiner is.

▪

Beïnvloeden van NTCP

▪

Aanwijzingen

Oriëntatiefase:

Wat doet of zegt de coach tijdens oriëntatiefase:

Organiseren voetballen:

-Ruimte afbakenen met dopjes

-Doelen plaatsen

-10 ballen in doel NTCT

-9 oranje en 9 gele hesjes klaarleggen.

In gang zetten van training:

- indelen teams (zoveel mogelijk op eigen positie)

- richting uitleggen beide teams

- teamorganisatie vertellen

- vertellen hoe te scoren.

- spelregels en extra regels vertellen.

Observeren:

- veldorganisatie (afmetingen doelen etc)

- teamorganisaties TCT en NTCT

- staat het goed

- zo ja volgende stap

- zo nee stoppen en situatie neerzetten(observeren /bewaken /eisen) totdat het ja is.

Komt het probleem veelvuldig voor?

- ja na controle bij TCT of zij het ook zo ervaren naar oefen leer fase.

- nee observeren waarom niet en dan aanpassen ja zie hierboven

nee, methodische stappen blijven zetten totdat het ja is.

Inhoud

Volg aanwijzingen:

Aanwijzingen TCP

Voorhoede specifiek

- 3 of 4 vastzetten door spits. (zorg ervoor dat minste opbouwer NTCT in balbezit komt.)
- Spits bepaalt wanneer er vastgezet wordt.
- Vleugelaanvallers gaan zo staan dat ze oog hebben op tegenstander en op de bal. Man zien en bal zien. (Backs kunnen zo niet ingespeeld worden)
- vleugelaanvaller (7 of 11) aan de kant waar niet de bal naar toe gaat zakt door op middenvelder (6 of 8).
- Vleugelaanvaller (7 of 11) aan kant van de bal schermt ballijn af naar back.
- Vleugelaanvaller kan pas doorzakken naar middenvelder als bal door keeper gespeeld is. Anders kan de bal naar de back gespeeld worden door de keeper.

Middenveld algemeen:

- Kort op de voorhoede (afstand middenveld / voorhoede)
- positie kiezen tussen middenvelders van de tegenpartij en het eigen doel
- druk op de bal houden / agressief, maar met verstand
- scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels
- 2e bal winnen
- slim verdedigen, geen overtredingen
- elkaar coachen en aanvallers coachen.
- de '8' en '6' zijn samen verantwoordelijk voor de '10' van het NTCT; naar de kant van de bal toe rugdekking geven en ruimte wegnemen (knijpen)

Methodiek

Middenveld specifiek:

- 10 zet druk op 3 of 4 met bal NTCT op moment dat deze ingespeeld wordt ,maar op zo'n manier dat ballijn naar spits NTCT dicht is.
- Iedereen kort zitten op directe tegenstander.
- Overkomen naar kant van de bal.
- Ruimte tussen voorhoede en middenveld niet te groot.
- 10 op 3 of 4 NTCT , 6 of 8 op 10 NTCT en 6 of 8 op 6 of NTCT . Alles afhankelijk van welke kant er opgebouwd gaat worden. Dit wordt weer bepaald door de spits die een kant vast zet.

Achterhoede

-

Keeper: organiseren en coachen

Aanwijzingen NTCP:

Voorhoede:

Middenveld:

- Aanspelbaar worden als er opgebouwd wordt via 3 of 4.
 - Loopactie laten zien om aanspelbaar te worden. Ruimte creëren en dan aanspelbaar worden.
- #### Achterhoede:
- Open staan om bal te ontvangen.
 - Ruimte creëren.
 - Verzorgde opbouw spelen met 3 en 4

Keeper:

- Juiste moment inspelen.
- Juiste snelheid inspelen
- Bal nacoachen.

Toepassingsfase:

Bewaken van de (team)organisatie(s) en blijven coachen (team / linie / individu)
Partijspel 8 tegen 8.

Aanwijzingen

Aanwijzingen Oefen /Leerfase:

Oefenleerfase:

Wat doet de coach in de oefenleer fase:

- Bewaken van de teamorganisaties.
- Coachen van het team
- Coachen per linie
- Coachen per speler op taken.

TCP

Aanwijzingen TCP

Algemeen:

- Ruimtes klein mogelijk. Linies kort op elkaar , knijpen , inzakken.
- coach vanuit middenvelders de aanvallers.
- Man aan de bal geen tijd geven , dwing fout af.
- Met elkaar mee bewegen. Als centrale spits druk zet ,verste vleugelaanvaller naar binnen.
- Bepaal de plek waar je druk wilt zetten. Is er een zwakke centrale verdediger? Een rechtsbenige op links etc.
- Lang mogelijk nuttig blijven.

Voorhoede algemeen

- positie kiezen tussen de verdedigers van de tegenpartij en het eigen doel
- bij opbouw tegenpartij, zodra de keeper de bal speelt, druk zetten op de balbezittende tegenstander ('10 op 3 of 4 met bal ; '7' op '5' en '11' op '2')
- opbouw tegenstander verstoren en dieptepass voorkomen.
- juiste moment kiezen om jagen op de bal in te zetten
- druk op de bal houden / agressief, maar met verstand
- naar kant van de bal toe rugdekking geven en ruimte wegnemen (knijpen)
- Elkaar coachen.

Organisatie

Ruimte (x bij y meter):	70 x 65 br
Aantal hesjes (+ kleuren):	7 geel + 8 rood
Aantal ballen:	10-15
Aantal pionnen:	8
Aantal doelen (soort):	2 groot

TCP:



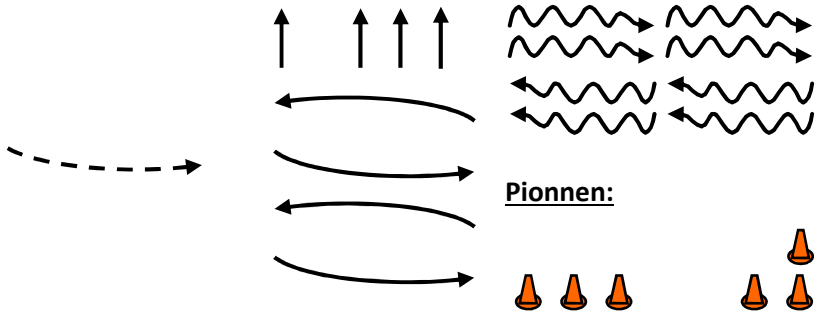
NTCP:



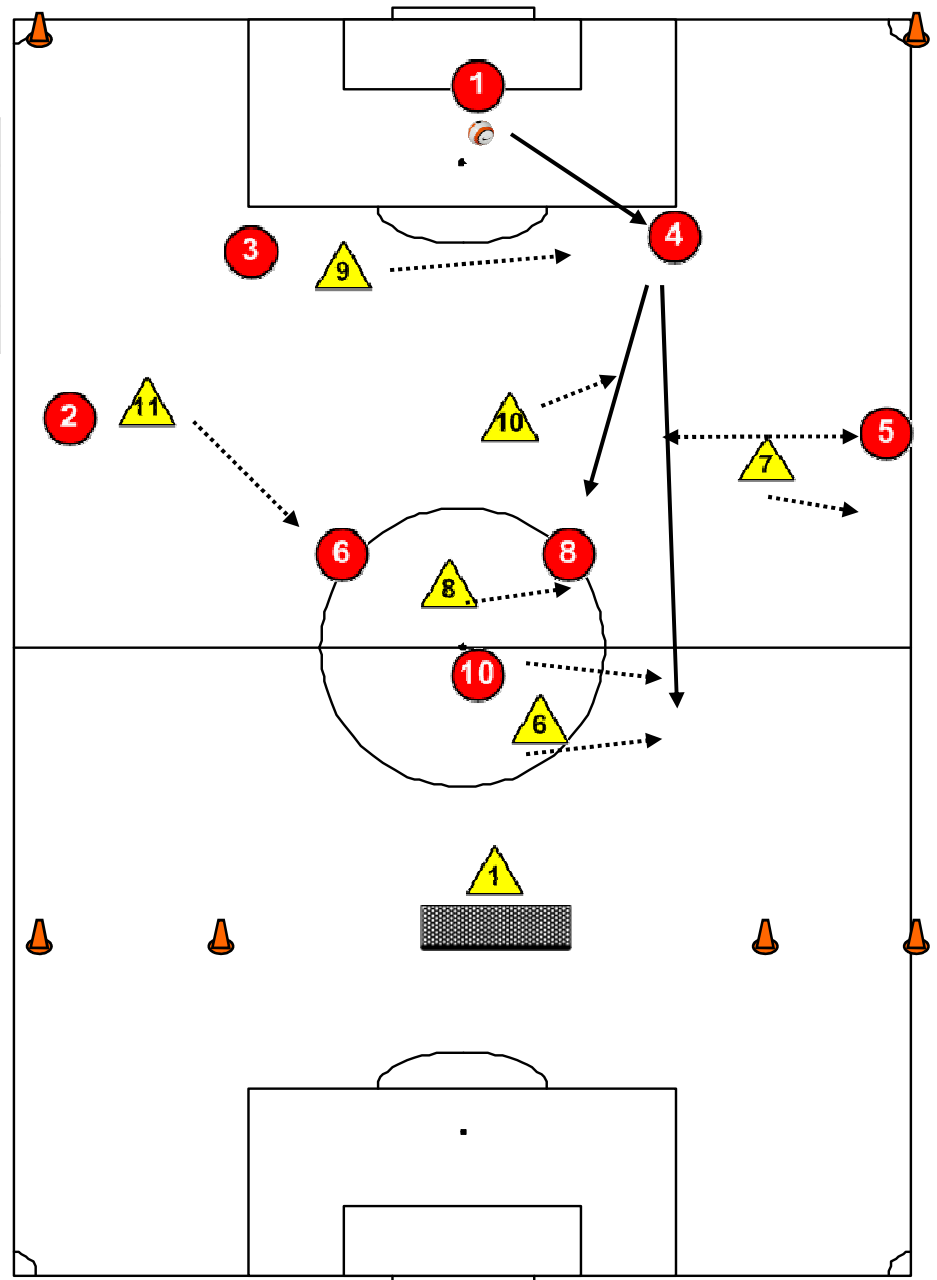
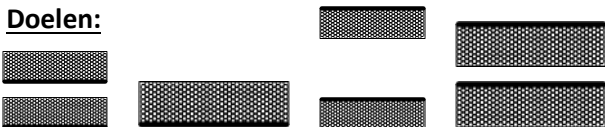
Loop lijnen:

Passes

Dribbels



Doelen:



Trainingsvoorbereidingsformulier



Coach:

René Boer

Team:

BVV Barendrecht B1

Teamfunctie:

Verdedigen

Teamtaak:

Storen / Doelpunten voorkomen

Speelveldgedeelte:

Rondom de middenlijn / Helft tegenpartij

Rol tegenpartij:

Opbouwen eigen helft met keeper, laatste linie en middenvelders en komen tot scorings kansen en doelpunten maken.

Doelstelling:

Het verbeteren van het verdedigen (verstoren van de opbouw) op de helft van de tegenpartij in samenwerking tussen middenveld- en voorste linie (accent ligt op inzakken tot halverwege helft tegenstander en vandaar uit druk zetten wanneer de tegenstander probeert op te bouwen.), beide teams spelen in een 1-4-3-3 opstelling met de punt naar voren en de tegenpartij speelt een verzorgde opbouw.

Inhoud

Beschrijving trainingsvorm:

Oriëntatiefase: Partijspel 7 (1+6) tegen 8 (1+ 7)

OLF en TF naar 8 : 8

65m breed x 70 meter lang

2 grote doelen

12 dopjes

10-15 ballen

8 gele hesjes

8 oranje hesjes

Formatie TCT: 1-4-3-3 punt naar voren.

Formatie NTCT 1-4-3-3 punt naar voren.

7 tegen 8

TCT 1-3-3 punt naar voren

NTCT 1-4-3 punt naar voren

Bijzondere spelregels:

- Er wordt elke keer gestart bij de keeper van het NTCT.
- Is de bal uit het veld starten bij de keeper van NTCT met een achterbal.
- Spelers van TCT kunnen buitenspel staan

Wijze van scoren:

TCP kan scoren door opbouw te verstoren en te scoren op doel NTCT

NTCP kan scoren door op te bouwen en de bal te scoren in het grote doel van TCT.

Algemene uitgangspunten (leeftijdscategorie):

- Wedstrijd is het doel
- Taakuitvoering verder verbeteren
- Snel handelen
- Specialiseren in teamtaken
- Willen vaak te hoog tempo met als gevolg veel fouten.

Methodiek

Methodische stappen:

Moeilijker maken:

Spelersaantallen

- 2. 9 bij plaatsen van NTCT om diepte te creëren.
- Spelers wisselen van NTCT en TCT.

Gekozen ruimte

- 1 Ruimte groter maken zodat druk zetten moeilijker wordt. Lengte aanpassen.

▪

Gekozen spelregels

- TCT in laten zakken en spits mag pas druk zetten op de balbezittende tegenstander (opbouw is verplicht) als deze de bal goed onder controle heeft.

Beïnvloeden van NTCP

- NTCT goed coachen op de opbouw via 3 en of 4.
- 9 bij plaatsen NTCT om diepte te creëren.

Makelijker maken:

Spelersaantallen

- 10 NTCT weghalen.
- 3 bij TCT plaatsen

Gekozen ruimte

- 1.Speelveld kleiner maken zodat er meer druk gezet kan worden.

▪

Gekozen spelregels

- TCT verder in laten zakken en de linies nog dichter op elkaar laten spelen zodat de speelruimte nog kleiner is.

▪

Beïnvloeden van NTCP

▪

Aanwijzingen

Oriëntatiefase:

Wat doet of zegt de coach tijdens oriëntatiefase:

Organiseren voetballen:

-Ruimte afbakenen met dopjes

-Doelen plaatsen

-10 ballen in doel NTCT

-9 oranje en 9 gele hesjes klaarleggen.

In gang zetten van training:

- indelen teams (zoveel mogelijk op eigen positie)

- richting uitleggen beide teams

- teamorganisatie vertellen

- vertellen hoe te scoren.

- spelregels en extra regels vertellen.

Observeren:

- veldorganisatie (afmetingen doelen etc)

- teamorganisaties TCT en NTCT

- staat het goed

- zo ja volgende stap

- zo nee stoppen en situatie neerzetten(observeren /bewaken /eisen) totdat het ja is.

Komt het probleem veelvuldig voor?

- ja na controle bij TCT of zij het ook zo ervaren naar oefen leer fase.

- nee observeren waarom niet en dan aanpassen ja zie hierboven

nee, methodische stappen blijven zetten totdat het ja is.

Inhoud

Veelvlg aanwijzingen:

Aanwijzingen TCP

Voorhoede specifiek

- Inzakken tot halverweg helft tegenstander.
- Spits bepaalt wanneer er vastgezet wordt en wanneer er ingezakt wordt..
- Wanneer de bal ingespeeld wordt naar een van de centrale verdedigers wordt er door spits vol druk gezet op de bal.
- Vleugelaanvaller van tegengestelde kant komt naar binnen om bal naar andere centrale verdediger te voorkomen.
- Vleugelaanvallers gaan zo staan dat ze oog hebben op tegenstander en op de bal. Man zien en bal zien.
- Dieptebal eruit halen.

Middenveld algemeen:

- Kort op de voorhoede (afstand middenveld / voorhoede)
- positie kiezen tussen middenvelders van de tegenpartij en het eigen doel
- druk op de bal houden / agressief, maar met verstand
- scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels
- 2e bal winnen
- slim verdedigen, geen overtredingen
- elkaar coachen
- de '8' en '6' zijn samen verantwoordelijk voor de '10' van het NTCT; naar de kant van de bal toe rugdekking geven en ruimte wegnemen (knijpen)

Methodiek

Middenveld specifiek:

- 10 zet druk 6 of 8 van tegenstander afhankelijk van de kant zodat deze niet ingespeeld kan worden.
- 6 of 8 geven rugdekking aan kant waar bal is en vangen desnoods de 2 of 5 NTCT op.
- 6 en 8 kantelen naar kant van de bal en zijn verantwoordelijk voor de 10 NTCT.
- Iedereen kort zitten op directe tegenstander.
- Overkomen naar kant van de bal.
- Ruimte tussen voorhoede en middenveld niet te groot.

Achterhoede

-

Keeper: organiseren en coachen

Aanwijzingen NTCP:

Voorhoede:

Middenveld:

- Aanspelbaar worden (6 of 8) als er opgebouwd wordt via 3 of 4.
- Loopactie laten zien om aanspelbaar te worden. Ruimte creëren en dan aanspelbaar worden.

Achterhoede:

- Open staan om bal te ontvangen.
- Ruimte creëren.
- Verzorgde opbouw spelen met 3 en 4

Keeper:

- Juiste moment inspelen.
- Juiste snelheid inspelen
- Bal nacoachen.

Toepassingsfase:

Bewaken van de (team)organisatie(s) en blijven coachen (team / linie / individu)
Partijspel 8 tegen 8.

Aanwijzingen

Aanwijzingen Oefen /Leerfase:

Oefenleerfase:

Wat doet de coach in de oefenleer fase:

- Bewaken van de teamorganisaties.
- Coachen van het team
- Coachen per linie
- Coachen per speler op taken.

TCP

Aanwijzingen TCP

Algemeen:

- Ruimtes klein mogelijk. Linies kort op elkaar , knijpen , inzakken.
- coach vanuit middenvelders de aanvallers.
- Man aan de bal geen tijd geven , dwing fout af.
- Met elkaar mee bewegen. Als centrale spits druk zet ,verste vleugelaanvaller naar binnen.
- Bepaal de plek waar je duk wilt zetten. Is er een zwakke centrale verdediger? Een rechtsbenige op links etc.
- Lang mogelijk nuttig blijven.

Voorhoede algemeen

- positie kiezen tussen de verdedigers van de tegenpartij en het eigen doel
- bij opbouw tegenpartij, zodra de keeper de bal speelt, druk zetten op de balbezittende tegenstander (9 op balbezittende centrale verdediger.'10 op 6 of 8 ; '7' op '3 of 4 (zonder bal)' en '11' op '3 of 4 zonder bal')
- opbouw tegenstander verstoren en dieptepass voorkomen.
- juiste moment kiezen om jagen op de bal in te zetten. Wie bepaalt (Spits)
- druk op de bal houden / agressief, maar met verstand
- naar kant van de bal toe rugdekking geven en ruimte wegnemen (knijpen)
- Elkaar coachen.

Organisatie

Ruimte (x bij y meter):	70 x 65 br
Aantal hesjes (+ kleuren):	7 geel + 8 rood
Aantal ballen:	10-15
Aantal pionnen:	8
Aantal doelen (soort):	2 groot

TCP:

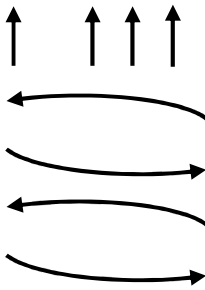


NTCP:

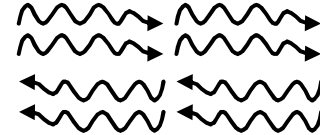


Loop lijnen:

Passes



Dribbels



Pionnen:



Doelen:

