

Training VV Heukelum O17 26-11-18

Onderdeel 1: Warming Up (10 minuten)

- Trainingswarming-up en wedstrijd warming up.
- 6 dopjes nodig afstand dopjes elk op 5 meter.

Onderdeel 2: Passen en trappen (15 minuten)



Organisatie: Half speelveld, onderlinge afstand van de pilonnen naar behoefte

Doel: Verbeteren van het balgevoel en technische uitvoeringen daarvan (voorbereiding)

Vanaf twee kanten beginnen :

Spelers 1 geven een pass op de aanbiedende spelers 2, deze draaien in en openen op de diepe speler 3, en deze vervolgens de bal weer aannemen en indraaien en gelijk de bal breed spelen / dribbelen op een van de spelers bij het startpunt. (spelers doordraaien)

Deze vorm uitbouwen naar combinaties, m.a.w. inspelen, kaatsen, openen, kaatsen, openen.

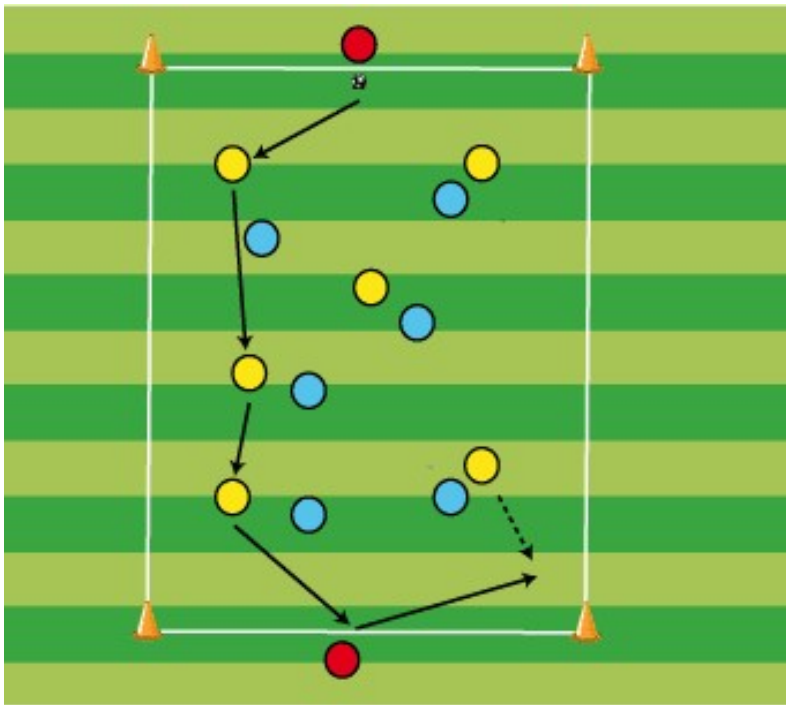
Accenten:

Nauwkeurig inspelen (technische coaching van de trainer zoals; lichaamshouding, traptechniek alsmede het standbeen), belangrijk is natuurlijk inspelen op het juiste been (spelers moeten goed ingedraaid staan en laag in de benen) dit voor eventuele correcties bij onnauwkeurige passes. Alle positie overnames op snelheid overnemen.

Series:

2 series van 5 minuten, tijdens de arbeid- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Onderdeel 3: Positiespel (20 min)



BESCHRIJVING

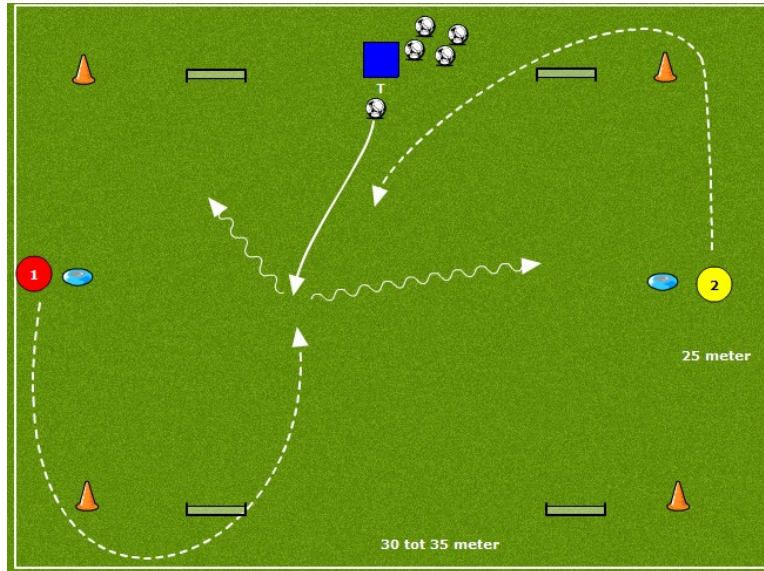
Organisatie

- * 12 spelers spelen 5 tegen 5 in een rechthoek van 20 bij 40 meter. Of 10 spelers 4 tegen 4 etc
- * De kaatsers spelen mee met de balbezittende partij.
- * Er wordt gescoord als de balbezittende partij de bal via beide kaatsers bij de derde man brengt.
Evt 3x raken max.

Coaching

- * Het spel breed houden en op de goede manier opendraaien. (Gele speler zakt uit en staat meteen goed om de bal met ree
Veel beweging
Coaching

Onderdeel 4: Sprinten met 1 tegen 1 duels (20 min)



Uitleg:

De trainer speelt een bal in het midden richting Nummer 1

Nummer 1 en Nummer 2 beginnen dan te sprinten om het pylon en het doeltje

Nummer 1 controleert de bal en zoekt Nummer 2 op en probeert te scoren in 1 van de 2 doeltjes

Nummer 2 kan ook scoren als hij de bal af pakt

De rol van de trainer:

De ballen inspelen en de spelers stimuleren tot creativiteit

Coaching:

Nummer 1 de acties explosief maken

Nummer 1 tempo wisselingen hebben

Nummer 1 de actie met overtuiging maken

Nummer 1 scoren

Nummer 2 diep door de knieën verdedigen

Nummer 2 passen klein maken

Verdedigen:

Voluit verdedigen dus met volledige druk

Onderdeel 5: Partijspel (omschakelen) (20 min)

Organisatie

- 8 spelers, een keeper en een "meevoetballende" kaatsende speler
- 2 partijen, team A en team B (hesjes aan)
- Speelveld als aangegeven met een groot doel
- Kaatser met meerdere ballen bij zich

Verloop oefening

- Team A heeft de bal en probeert door individuele acties of combinaties te scoren
- Als team B de bal verovert, mogen zij niet meteen scoren. Eerst moet de bal naar de kaatser worden gepast of gecombineerd.
- De kaatser brengt meteen team B weer in balbezit en team B probeert te scoren. Als team A de bal onderschept, kan niet meteen worden gescoord, maar moet de bal eerst naar de kaatser
- Als de keeper de bal onderschept brengt de kaatser snel een nieuwe bal in door de bal naar de andere partij te spelen
- Als er wordt gescoord brengt de kaatser snel een nieuwe bal in, de scorende partij krijgt balbezit
- Scoren mag alleen van voor de 5 meter lijn
- Bal over de zijlijn, dan snel in dribbelen

