

Datum : 14-09-2014

Teamfunctie : Aanvallen fase 1 & 2

Doelstelling inzichtelijk : Herkennen van de 2:1 situatie in breedte en diepte en hier naar toe handelen. Keuze maken tussen dribbelen en passen (dribbelen: snel en in de richting van het doel/ verdediger tegenpartij passen: juiste snelheid op het juiste been)

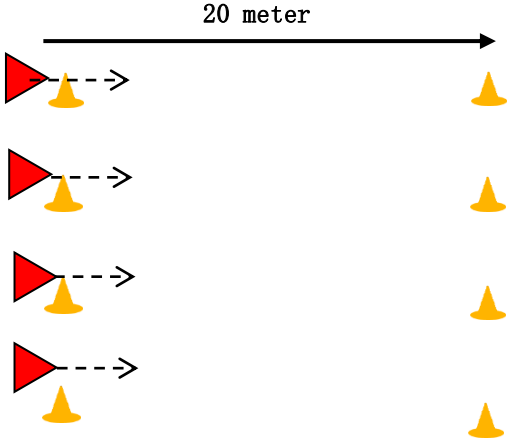
Doelstelling technisch : Verbeteren van het meenemen van de bal in de ruimte L + R (snelheid maken tijdens het meenemen)

Rol tegenpartij : Storen van de opbouw in verdedigen fase 1 & 2



VOETBALSCHOOL
Gesteund door: **AFAS Software**

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
1	Basisvaardigheid Duur: 20 minuten (3x 5 min, 5 min rust) 1^e 5 minuten: Linksom 2^e 5 minuten: Rechtsom 3^e 5 minuten: Wedstrijdvorm R+L (max 3x raken) Organisatie: Twee of drie organisaties 12 meter tussen de pionnen Max 2 ballen per organisatie Speler B kiest positie. Speler A speelt de bal in op speler B en die neemt de bal mee op snelheid naar speler C. Speler C kiest ook positie en ontvangt de bal van speler B etc. Elke speler maakt eerst snelheid na het meenemen in de ruimte, zodat ook een schuine pass mogelijk is. Speler E begint als speler A en B op hun nieuwe positie klaar staan. Alle vormen beginnen vanuit een rollende bal. Methodiek: Moeilijker • Wedstrijdvorm (elke groep probeert binnen 1 minuut zoveel mogelijk rondjes te maken, hierna proberen ze dit aantal te verbeteren) • Afstanden kleiner maken. Makkelijker • Afstanden groter maken. • 1 bal gebruiken	Techniek basisvaardigheid meenemen van de bal: • Open staan • Val de bal aan • Hart van de bal meenemen • Lichaam voorover • Lichte voetspanning • Duw de bal in de richting waar je naar toe wilt. • Armen naast je lichaam aangespannen. • Knie van het been boven de bal • Rollende bal houden, bal speelklaar voor je krijgen • Bal dicht bij je houden Inzichtelijk: • Kijk gedrag (wanneer uitzakken) • Juiste been inspelen • Snel en explosief positie kiezen Tips: • Coachen op details/veeleisend zijn/er bovenop zitten. • Directe feedback geven. • Coach op wat goed gaat, vermijd negatieve coaching. • Vertrouwensrelatie; geef de speler tijd & ruimte om vragen te beantwoorden • Daag de spelers uit om zichzelf te verbeteren en uit te blinken!	Vorm 1 (en 2 andersom):

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
2	Bewegingsscholing Snelheid Duur: 5 minuten Organisatie: Afstand tussen de pionnen in de breedte: 3m Lengte van het veld: 20 meter Uitleg: De speler sprint rechtuit over 20m, vanuit verschillende startposities: • Schredestand • Voorwaarts op de knieën • Achterwaarts op de knieën • Liggend op de buik met hoofd	Houding: • Correcties geven op lichaamshouding en bewegingsrichting van armen en benen • Beweeg op de voorvoeten, geen haklanding • Het neerkomen is het moment van omhoog komen • Houd het hoofd en de romp stil • Niet in elkaar zakken, geen ronde rug Uitvoering: • Snelheid van verplaatsen zodanig kiezen dat de technische uitvoering van de oefeningen optimaal is	

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
3	Basisvaardigheid Lijndribbel 1T1 vanuit pass Duur: 15 minuten Organisatie: Speler B kiest positie. Speler A speelt de bal (mag daarna direct gaan verdedigen) in op speler B en die neemt de bal mee naar speler C. Speler C kiest ook positie en ontvangt de bal van speler B. Speler C neemt de bal mee op snelheid in de ruimte en probeert te dribbelen door een van de twee dribbel poorten. Er wordt verdedigd door speler A. Hierna start speler D aan de andere kant. Verdediger kan scoren op twee kleine schuine goals. Doordraaien: Speler A komt op de plek van speler B. Speler B op de plek van speler C. Speler C komt op de plek van speler D. Speler F komt op plek van speler A. Alle vormen beginnen vanuit een rollende bal. Methodiek: Moeilijker - Afstanden kleiner maken. - Dribbelpoorten kleiner maken Makkelijker - Afstand tussen speler A en B vergroten - Dribbel poorten groter maken	Techniek basisvaardigheid meenemen van de bal: - Open staan - Val de bal aan - Hart van de bal meenemen - Lichaam voorover - Lichte voetspanning Duw de bal in de richting naar waar je naar toe wilt. - Armen naast je lichaam aangespannen. - Knie van het been boven de bal Rollende bal houden, bal speelklaar voor je krijgen - Bal dicht bij je houden Inzichtelijk: - Kijk gedrag (wanneer uitzakken) - Juiste been inspelen Snel en explosief positie kiezen Tips: - Coachen op details/veeleisend zijn/er bovenop zitten. - Directe feedback geven. - Coach op wat goed gaat, vermijd negatieve coaching. - Vertrouwensrelatie; geef de speler tijd & ruimte om vragen te beantwoorden Daag de spelers uit om zichzelf te verbeteren en uit te blinken!	

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
4	Systeemoefening 3 v 2 Lijndribbel vanuit pass Duur: 15 minuten 5 x 3 minuten Na 3 minuten worden de verdedigers gewisseld. Wissel na elke bal de aanvallende posities door. Organisatie: 2x uitzetten (afhankelijk van aantallen) Breedte van het veld : 25 meter Lengte van het veld: 15 meter Formatie:  3  2 Regels: Bal start bij trainer. Speler A kiest positie in de ruimte. Trainer passt naar speler A die de bal meeneemt in de ruimte. Verdere spel afhankelijk van keuzes spelers. Scoren door te dribbelen door een van de twee dribbelpoortjes. Verdedigers kunnen scoren in een van de twee doeltjes. Methodiek: Moeilijker • Verdedigers coachen • Veld kleiner maken • Een extra verdediger toevoegen Makkelijker • Veld breder maken	Techniek • Zie oefening 1, 2 en 3 Inzichtelijk • Zie oefening 1, 2 en 3 Tactiek: • Kijkgedrag • Positie kiezen • Schuine pass • Keuze maken tussen zelf passen of dribbelen Eisen aan keuze: Passen: In de ruimte met juiste snelheid op het juiste been Dribbelen: Snel richting het doel/de dichtstbijzijnde tegenstander	

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
5	Partijspel K + 5 v 5 Duur: 20 minuten 2 x 10 minuten (Na 10 minuten van helft wisselen) Bal start bij trainer aan linker/rechter kant. Organisatie: 1x uitzetten K + 5 v 5, Breedte van het veld : 30 meter Lengte van het veld: 40 meter Formatie: ▲ K:3:2 ● 2:1:2 (3:2 Formatie bewaken) Centrale spitsen geven aan elkaar rugdekking en verdedigen beide in zone Coachploeg: Herkennen 2T1 situatie en hier naar handelen. Kiezen tussen een dribbel of pass. Bij het meenemen (dribbel) bal op snelheid in ruimte schuin naar voren meenemen. Bij keuze voor een pass hard inspelen op verste been. Regels: Normale spelregels. Methodiek Moeilijker • Afstanden kleiner maken • Doeltjes dicht bij elkaar zetten Makkelijker • Afstanden groter maken	Techniek: • Zie oefening 1, 2, 3 en 4 Inzichtelijk • Zie oefening 1, 2, 3 en 4 Tactiek: • Zie oefening 1, 2, 3 en 4 • DM meevoetballen Partij ▲ 1 2 3 5 6 10 Wissel Partij ● 6 8 10 9 11 Wissel	