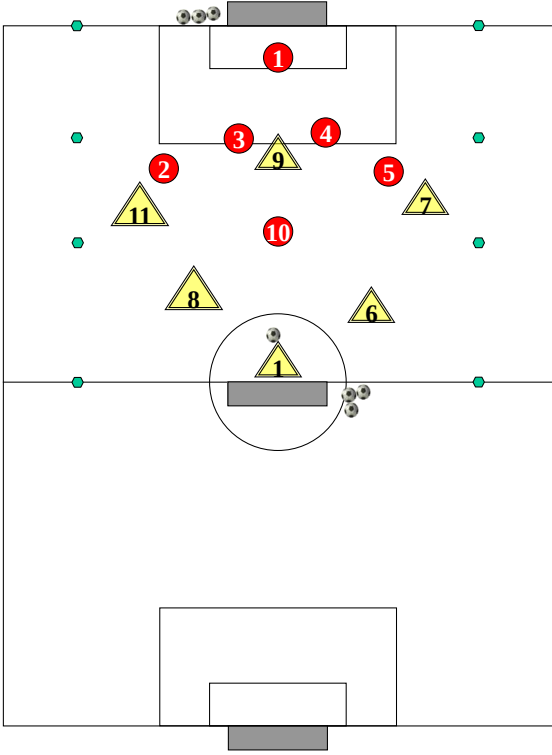


Trainers : Ton Bosma
 Team : AZ Voetbalschool Datum: 28-10-2012
 Teamfunctie : Aanvallen fase 3 en 4
 Doelstelling : Het verbeteren van het creëren van kansen.
 En de techniek van het meenemen van de bal in de ruimte.

	Trainingsinhoud	Coachaankwijzingen	Tekening
1	12 spelers, 2 keepers W-up: Basis techniek. Schijnbeweging Organisatie: 10 x 20 meter A en B starten gelijk C en D starten gelijk Beide spelers komen gelijk bij gele pion en maken een schijnbeweging, daarna versnellen naar het doeltje. - Schaar links en recht - Dubbele Schaar links en recht - Side step links en recht - Afrollen links en recht - Zidane 15 minuten	Techniek: 2 benen gebruiken. - Bal kort bij je houden. - Dribbel: elke stap de bal aanraken. - Omhoog kijken, wie loopt waar. - Goed je boven lichaam gebruiken. - Zak iets door je knieën. - Schijnbeweging op tijd in zetten niet te vroeg en niet te laat.	

2	1 tegen 1 + K Organisatie: • 15x25 meter • 2 organisaties uitzetten. Dribbelen, passen, meenemen en schieten zonder weerstand verdedigers. Oefenen vanaf 2 kanten. Daarna met weerstand van 1 verdediger, inlopend vanaf zijkant. Ook oefenen vanaf 2 kanten. Moeilijker: verdediger al meer vanaf de kant van de goal laten komen, zodat het meer een frontale 1:1 gaat worden. Werk in stroomvorm en laat 2 verdedigers elkaar aflossen. 2 x 10 minuten.	Techniek: • Meenemen in de ruimte. • Meenemen naar doel • Strak passen zonder stuit. • Beiden benen gebruiken. schietend op doel met de wreef. • Dribbelen bal kort houden. Inzicht: • Juiste been inspelen • Bij weerstand verdediger: met welk been gaat de aanvaller schieten ? • Keuze schot of passeren.	
---	--	---	--

3	4 tegen 3 + K Organisatie: • 40 meter lang (Fase 3 en 4) • 25 meter breed Formatie • Formatie aanval: 1:2:1 • Formatie Verdedigen: K:2:1 • Formatie bewaken Coach ploeg Regels: Aanvallers kunnen scoren op het grote doel. De verdedigers kunnen scoren op de twee kleine doeltjes. Bij een uitbal of achterbal begint het spel opnieuw bij de trainer. Methodiek: veld breder is makkelijker voor aanvallers veld smaller is moeilijker voor aanvallers 2 x 10 minuten.	Techniek: • Aannemen in de ruimte. • Strak passen zonder stuit. • Beiden benen gebruiken. • Dribbel: elke stap de bal aanraken. Tactiek: • Vanuit de formatie spelen. • Positie kiezen na het inspelen. • 2 tegen 1 situaties creëren in fase 3 en 4 van het aanvallen. • Herkennen 2 tegen 1 en 1 tegen 1 situaties en daar naar handelen. • Ruimte herkennen met en zonder bal.	
----------	---	--	--

4	Partijspel 4 x 5 min 5+K tegen 5+K Formatie ploeg : k:2:2:1 Formatie ploeg : k:2:2:1 Coach ploeg  Na 10 minuten wisselen van formatie, zodat beide partijen de aanval in fase 3 en 4 kunnen oefenen. 20 minuten	Techniek: • Zie vorm 3 Tactiek: • Zie vorm 3 Doelstelling : Het verbeteren van het bewaken van de onderliggen afstand en de techniek van de verdedigende houding.	
---	--	---	--