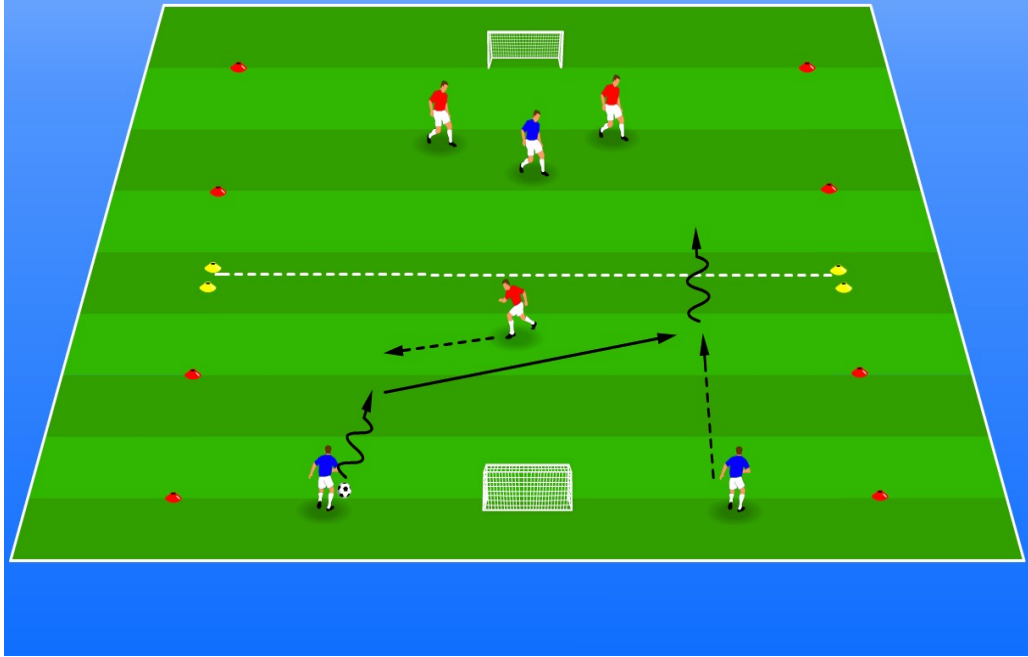


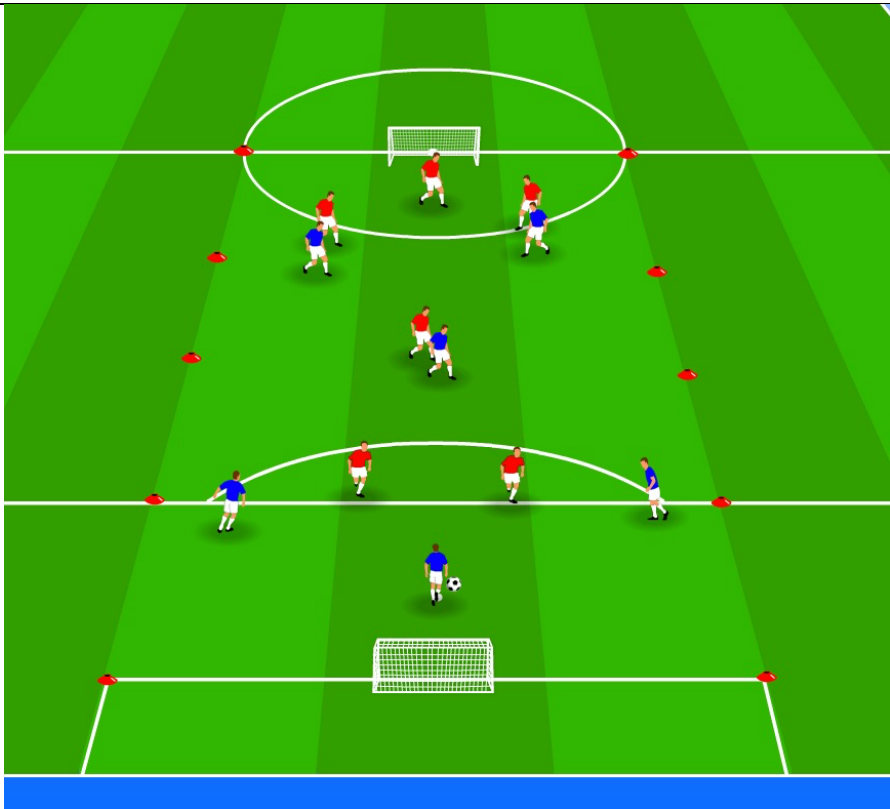


Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
THEMA: Opbouw van achteruit	Bij deze training gaan we in op de opbouw van achteruit. Hoe kunnen we samenwerken om zo onder de druk van de tegenstander uit te komen? Geef zelf invulling aan de warming-up. De eerste oefenvorm is een 3-tegen-3 in twee vakken. Hierbij leren de spelers in eerste instantie een overtal uit te spelen, om zo tot scoren te komen. De tweede oefenvorm is een 6-tegen-6. Het veld is hierbij lang en smal gemaakt, zodat de spelers leren het dieptespel te verbeteren. De afsluiting is een eindpartij met impliciete opdracht.	Begin elke training met een gesprek met de spelers: - Leg uit wat het thema is van de training. Zo weten de spelers wat ze kunnen verwachten. - Leg vervolgens kort uit welke vormen ze gaan doen (We beginnen met de warming up, daarna 3-tegen-3 in twee vakken - , et cetera)	AFSLUITING VAN DE TRAINING: - Heb je plezier gehad vandaag? - Vraag wat de spelers vandaag goed vonden gaan. - Vraag wat de spelers vonden dat binnen het thema “opbouw van achteruit” nog beter kan.



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
Oefenvorm 1 3-tegen-3 in twee vakken Duur: 15 minuten Grootte: Breedte: 20 Lengte: 30 Middenlijn Benodigdheden: - Genoeg ballen - Twee doeltjes - Pionnen TIP: - Geen doeltjes tot je beschikking? Maak dan poortjes waar de spelers doorheen moeten dribbelen of passen.	 Makkelijker maken: - Maak het veld breder. Moeilijker maken: - Maak het veld smaller.	- Het speelveld bestaat uit twee vakken. - Twee aanvallers starten de opbouw vanuit het eerste vak tegen één verdediger. - In het andere vak staat één aanvaller en twee verdedigers. - De aanvallers proberen de 2-tegen-1 uit te spelen. Als ze over de stippellijn zijn gedribbeld of hebben gepast, ontstaat er een 3-tegen-3 op het hele veld. - Blauw scoort op het doeltje aan de overkant. - Als rood de bal afpakt mogen zij op het andere doeltje scoren. - Als de bal uit is, starten er 3 nieuwe aanvallers met een nieuwe aanval. - Na 3x bal uit wordt er gewisseld van verdedigers.	COACHING JO13, JO14 & JO15: Coach de spelers op het samenspel. Wanneer tegenstander uitspelen en wanneer zelf gaan? Hoe kan je je aanbieden? JO17 & JO19: Coach de spelers op het samenspel. Wanneer tegenstander uitspelen en wanneer zelf gaan? Hoe kan je je aanbieden? Coach ook op de rol van de speler van blauw in vak 2. Hoe kan hij helpen om in vak 2 te komen. Moet hij zich aanspeelbaar maken, of juist wegblijven?



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
Oefenvorm 2 6-tegen-6 Duur: 15 minuten Grootte: Lengte: Van 5m lijn tot aan de middenlijn Breedte: Breedte van het 5-meter gebied. Benodigheden: - Genoeg ballen - 8 pionnen - Klein doeltje - Grote goal - 3 hesjes	 <u>Makkelijker maken = veld verbreden.</u> (Niet te snel ingrijpen) <u>Moeilijker maken = veld versmallen.</u> (Niet te snel ingrijpen)	Uitleg - Beide teams spelen in een 3-1-2 formatie. - De teams kunnen scoren door een doelpunt te maken. - Bal uit is in dribbelen of in passen. TIPS: - Heb je minder dan 12 spelers. Speel dan 5-tegen-5 - Heb je meer dan 12 spelers? Speel dan 7-tegen-7. - Heb je een oneven aantal? Laat in dat geval 1 speler meedoen bij het aanvallende team. - Let op. Lengte van veld kleiner maken als je 4-tegen-4 moet spelen. Doeltje dan op 16 meter lijn i.p.v. 5-meter lijn.	Aanwijzingen Coaching O13: Coach de spelers in hun basistaak. Denk hierbij aan: - Hoe maak ik mij aanspeelbaar? - Sta ik opengedraaid? - Hoe kan ik mijn teamgenoot helpen? O14/ JO15: Coach naast de basistaken (zie O13) hoe spelers moeten reageren op de spelers in hun omgeving (linie). O17/ JO19: Coach naast de basistaken ook op het samenspel als team. Hoe kan de middenvelder helpen om onder de druk uit te komen? Wat kunnen de aanvallers doen om zich aanspeelbaar te maken? (loopacties diep, of juist in de bal komen?)



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
EINDPARTIJ Afmeting: Lengte: 35-45m Breedte: 35-45m		- De trainer maakt twee gelijkwaardige teams. - Deel het veld op in drie vakken. IMPLICIETE OPDRACHT: Als team mag je alleen scoren vanuit het laatste vak. Doelstelling impliciete opdracht: Door deze impliciete opdracht gaan spelers op zoek hoe ze door middel van passing dicht bij het doel van de tegenstander kunnen komen. Dit kan zowel via korte passes als via diepe passes. Laat de spelers zelf ontdekken wat het beste werkt en waarom.	

Sporting 70 Academy

Thom Bleijerveld
TJC Sporting '70

TRAINING 2 *O13 t/m O19*

