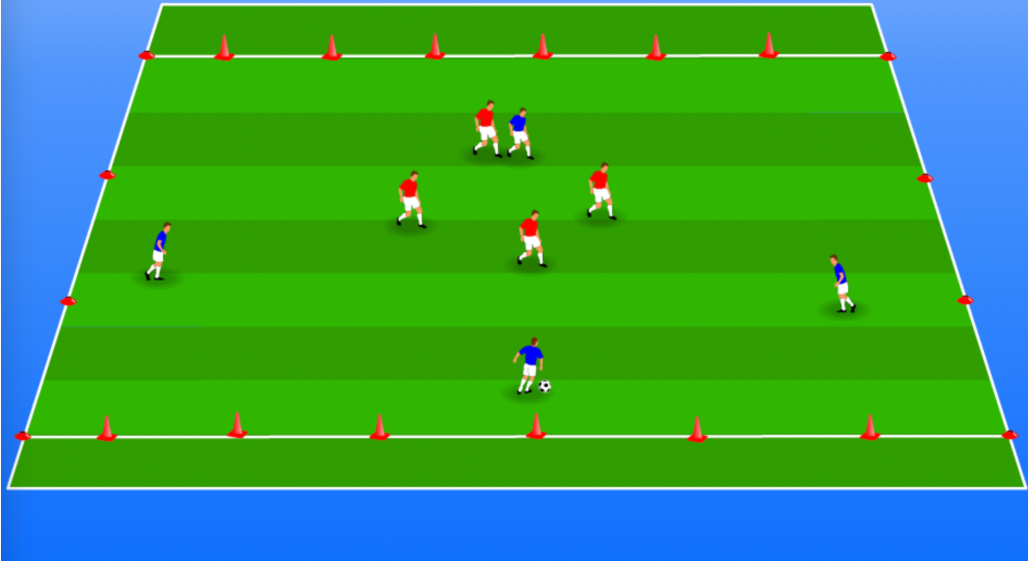


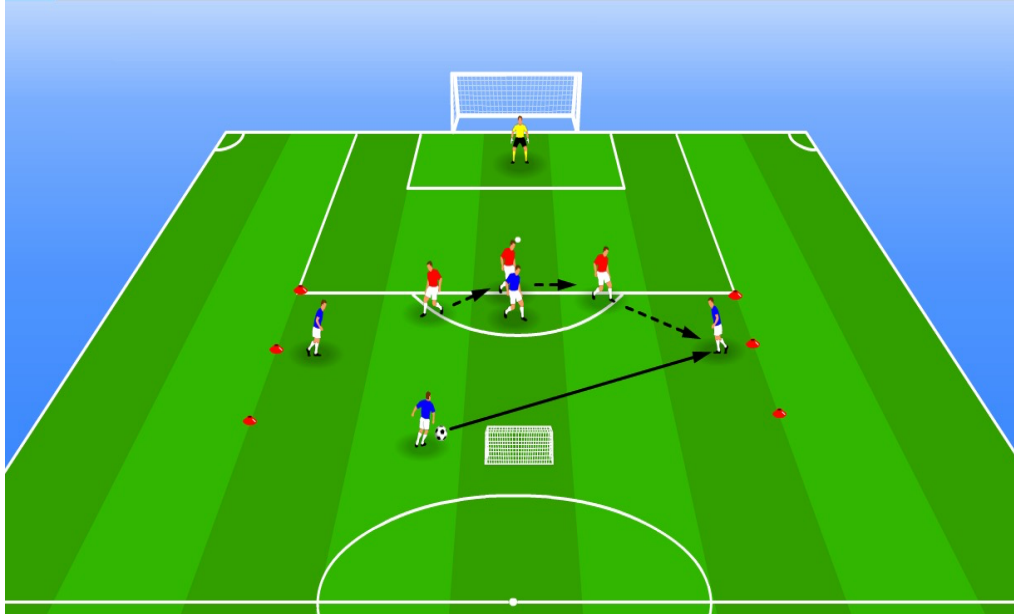


Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
THEMA: Voorkomen van doelpunten	Bij deze training gaan we in op het voorkomen van doelpunten. Hoe kunnen we als team samenwerken om te voorkomen dat de tegenstander kan scoren? Geef zelf invulling aan de warming-up. Oefenvorm 1: De eerste oefenvorm na de warming-up is een 4-tegen-4 lijnvoetbal vorm. Het veld is hierbij expres heel breed gemaakt, zodat de verdedigers wel móeten meebewegen richting de bal om de ruimtes rondom de bal klein te maken. Oefenvorm 2: De tweede oefenvorm is een 4-tegen-3 + K oefenvorm. De verdedigers zijn in ondertal en moeten goed samenwerken om te voorkomen dat de tegenstander tot scoren komt. 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 4-tegen-4 lijnvoetbal, 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 "Voorkomen van doelpunten" nog beter kan.



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
Oefenvorm 1 Duur: 15 minuten Afmeting: Lengte = 20 meter Breedte = 40 meter Benodigdheden: - Ballenkar - 5 hesjes - 16 pionnen		- Beide teams kunnen scoren door een pion op de achterlijn van de tegenstander te raken of om te schieten - Als de bal uit is, moet er worden in gedribbeld. - Bij een doelpunt, corner of achterbal, moet het team midden op de eigen doellijn starten. Tip: - Heb je meer dan 8 spelers tot je beschikking? Dan kan er ook 5-tegen-5 of 6-tegen-6 gespeeld worden. - 14 of meer spelers? Werk dan met wissels elke minuut.	Coaching O13: Coach de spelers in hun basistaak. Denk hierbij aan lichaamshouding, knijpen, druk zetten. O14/ JO15: Coach naast de basistaken (zie JO13) hoe spelers moeten reageren op de spelers in hun omgeving (linie). O17/ JO19: Coach naast de basistaken ook op het samenspel als team. Hoe kunnen we als team voorkomen dat er kan worden gescoord?



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
Oefenvorm 2 Duur: 15 minuten Grootte: Lengte: 35-40M Breedte: 40m Benodigdheden: - Genoeg ballen - 8 pionnen - Klein doeltje - Grote goal - 3 hesjes	 Wedstrijdelement: Maak een wedstrijdscenario, waardoor het voor de verdedigers een leuke uitdaging wordt: “Je staat 1-0 voor met nog 7 minuten te spelen. Je moet de overwinning over de streep trekken.”	- Beide teams spelen in een 1-3 formatie (Blauw = 1 middenvelder en 3 aanvallers; Rood = 1 keeper en 3 verdedigers). - De aanvallers scoren in het grote doel met keeper, de verdedigers scoren in een klein doeltje. - Als de bal uit is, mag blauw de bal bij het kleine doeltje in dribbelen. TIPS: - Heb je meer dan 8 spelers op de training? Wissel dan bij zowel de aanvallers als de verdedigers na elke bal uit of bij elk doelpunt een speler erin en eruit. - Zorg dat spelers nooit langer dan 1 “aanval” staan te wachten. Speel twee blokjes van 7 minuten.	Coaching O13: Coach de spelers in hun basistaak. Denk hierbij aan lichaamshouding, knijpen, druk zetten. O14/ JO15: Coach naast de basistaken (zie JO13) hoe spelers moeten reageren op de spelers in hun omgeving (linie). O17/ JO19: Coach naast de basistaken ook op het samenspel als team. Hoe kunnen we als team voorkomen dat er kan worden gescoord?



Inhoud	Organisatie	Uitleg	Aanwijzingen
EINDPARTIJ Afmeting: Lengte: 35-40 meter Breedte: 40-45 meter.		- De trainer maakt twee gelijkwaardige teams. - Maak een middenlijn en geef deze aan met twee pionnen aan beide kanten. <u>IMPLICIETE OPDRACHT:</u> Als de tegenstander scoort en er is een speler van het verdedigende team dat nog op de helft van de tegenstander staat, telt het doelpunt voor de aanvallers voor 2 <u>Doelstelling impliciete opdracht:</u> Door deze impliciete opdracht leren spelers dat verdedigen een team-effort is. Aanvallers zullen dus ook terug moeten komen om te helpen. Doen ze dat niet, telt het doelpunt voor 2 bij de tegenstander.	