

oefenen van 1, 2 tje in loopvorm

Doelstelling: Aanleren van 1-2 tje onder lichte druk tegenstander in combinatie met aannemen of direct kaatsen (juiste been).

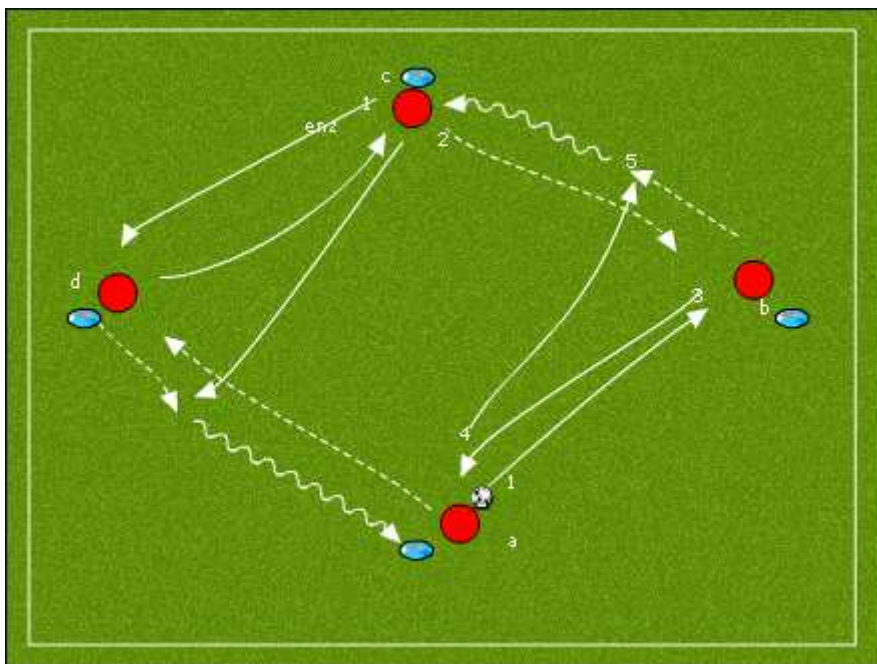
Categorie: Aan- en Meenemen

Fase: Techniek

Leeftijd: Sen, A-J, B-J, C-J, D-J, E-J

Thema: Balbezit

_numberofplayers: 4 - 8 - 12 - 16 - 20



Omschrijving:

- 1 - A: speelt in op B.
- 2 - C: zet half druk op B en loopt daarna door naar pos. B.
- 3 - B: Speelt bal terug naar A, voor de 1-2.
- 4 - A: Maakt de 1-2 met B (B loopt achter C langs).
- 5 - B: Dribbelt door naar pylloon en wordt nieuwe C.

Vervolg:

- 1 - B: (Nieuwe C) speelt nu de bal in naar speler D en gaat klaar staan voor de 1-2 met speler D.
- A: gaat nu (half) druk zetten. Enz.

Ter verduidelijking.

Speler C en B wisselen alleen van elkaars positie.
Speler D en A wisselen alleen van elkaars positie.

Uit ervaring weet ik dat als je dit van te voren kenbaar maakt, de spelers minder moeite hebben met de (eigenlijk eenvoudige) looplijnen.

Opmerking:

Eerst de spelers de bal laten aannemen. Loopt het, dan aannemen vervangen door direct kaatsen met het juiste been, om er meer snelheid in te krijgen (conditioneel).

Uitdaging:

oefening 5 x goed laten verlopen op snelheid zonder fouten!!!

Orgeneel is van: Wiel Cöever / Rene meulensteen.

Auteur: John Geelen

Middenvelders (beweging)

Doelstelling: Het vrijkomen van de middenvelders (bewegen).

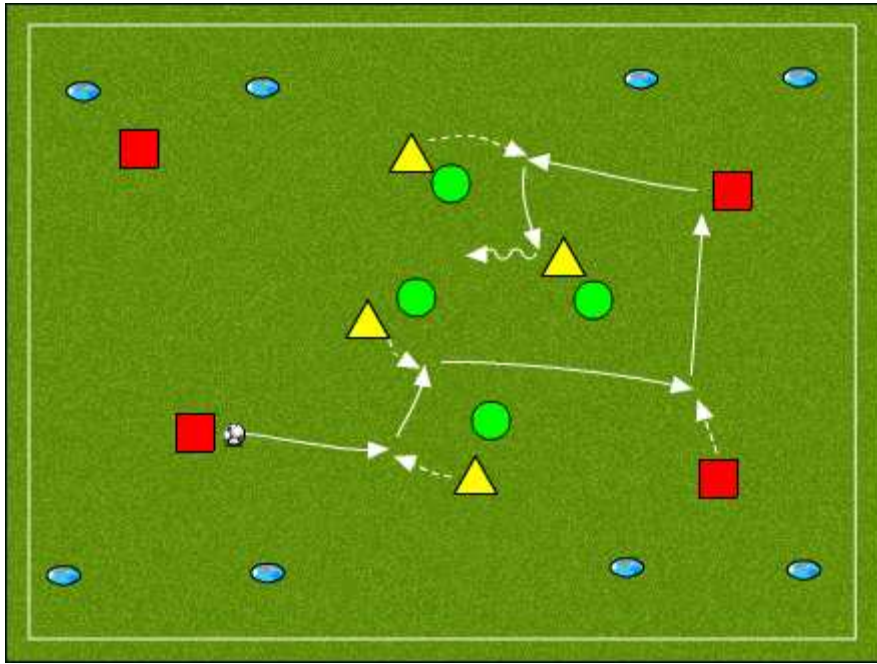
Categorie: Beweging/vrijlopen

Fase:

Leeftijd: Sen, A-J, B-J, C-J

Thema: Balbezit

_numberofplayers: 3 x 4-tallen



Omschrijving:

Het speelveld wordt in 3 vlakken verdeeld waarbij het middenvak het grootste is. Doel is om de bal van de ene kant naar de andere kant te krijgen.

Men speelt 4:4 in dit middenvak. Door combinatiespel probeert men de andere zijde te bereiken. Mocht de andere partij de bal onderscheppen dienen zij eerst de bal naar een vak te spelen en daarna kunnen zij weer punten gaan maken om de bal vanuit dat vak naar de overzijde te krijgen. De 2 x 2 spelers in de buitenste vakken zijn dus neutraal.

Methodiek :

- * ruimte vergroten/verkleinen.
- * aantal balaanrakingen beperken.

Bal mag dus ook teruggespeeld worden nar vak waar de bal van komt maar dan scoort men geen punt (balbezit houden).

Na verloop van tijd van rol wisselen.

Auteur: John Geelen

Passen en trappen

Doelstelling: De juiste inspeelpass geven en bijsluiten 3e man

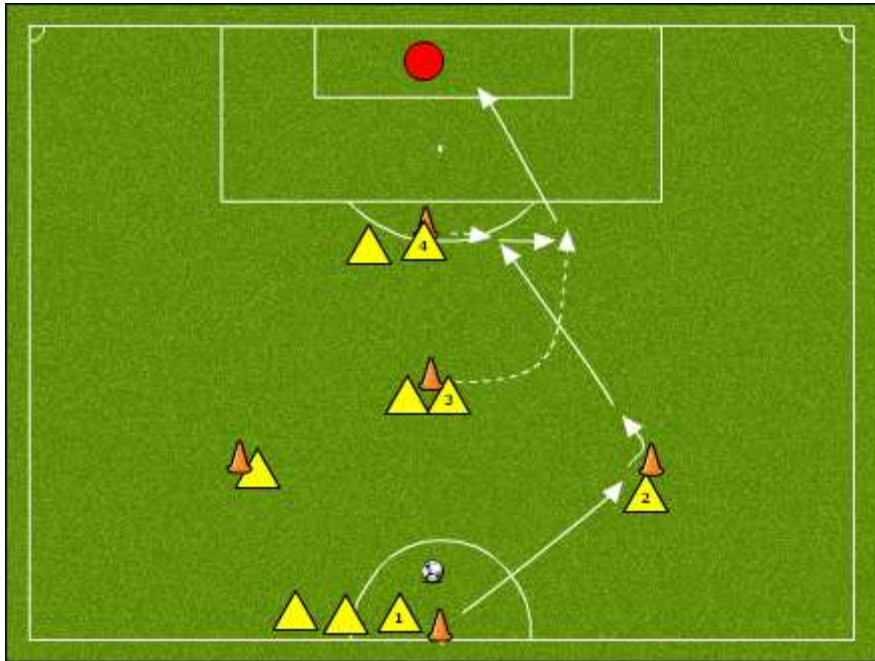
Categorie: Passen

Fase: Oefen- /leerfase

Leeftijd: Sen, A-J, B-J, C-J, D-J

Thema: Balbezit

_numberofplayers: 12



Omschrijving:

- Speler 1 speelt naar speler 2
- speler 2 draait open en speelt speler 4 aan
- speler 3 kruist achterlangs en loopt richting 16 meter om af te werken
- speler 4 passt op speler 3 voor afwerken
- speler 3 werkt af op goal

Over allebei de zijden

Auteur: John Geelen

8 tegen 8 extensieve duurtraining

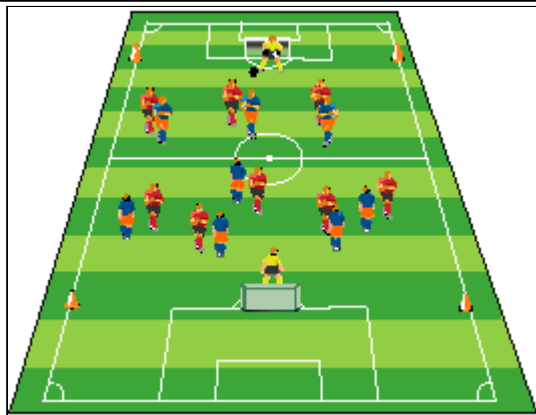
Doelstelling: Verbeteren van de herstelcapaciteit door extensieve duurtraining

Fase: Partijvorm

Leeftijd: Sen, A-J, B-J, C-J, D-J

Thema: Conditietraining

_numberofplayers: 16



Organisatie

- Er wordt 8 tegen 8 gespeeld tussen de 16-meter gebieden
- Er wordt aan één stuk door gespeeld (30-90 min.)
- De hartfrequentie ligt hier op 140-150 slagen per minuut (ong. 50 %)
- Alleen begeleidend coachen

Methodiek

- De intensiteit kan opgevoed worden door koppeltjes te vormen. De spelers zijn dan verplicht hun eigen man te volgen. Er is dan meer sprake van overload