

23/3/87

~~CONFIDENTIEEL~~

XX
X EINDOPDRACHT : TAKTIEK EN METHODE X
XX

3de jaar Heizelschool 1986/87



Opstelling : 4 - 5 - 1

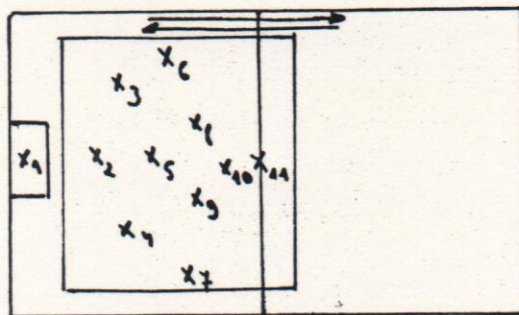
Collectief de bal veroveren op eigen speel-
helft

- Categorie : seniors
- Aantal spelers : 14 + 2 keepers
- Materiaal : ± 14 ballen
 - 8 kegels
 - 7 rode truitjes
 - 10 groene truitjes
- Terrein : in goede staat

Mentors : dhr. Jean
Claes en dhr. Albert
Bers

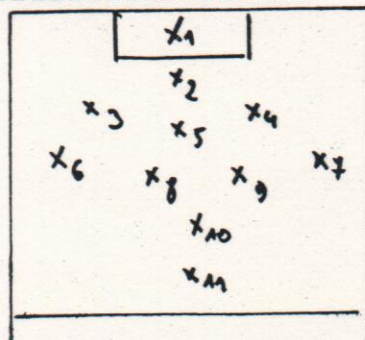
VOORWOORD

Daar mijn opstelling uit een 4-5-1 vorm bestaat en waarbij de bal collectief veroverd wordt op eigen speelhelft zal mijn be- trachting zijn om de ploeg in blok over het terrein te laten evolueren. D.w.z. dat bij balverlies heel de ploeg terugvalt op eigen speelhelft en dat mijn puntspeler mijn eerste verdedi- ger wordt (beperking van ruimte voor tegenstrever!) Bij bal- verovering schuift de ploeg in zijn geheel zo snel mogelijk aan tot de middenlijn.



Mijn voornemen is dan ook om met dit systeem via de flanken (waar automatisch ruimte vrijkomt) aan te vallen waarbij men twee flank- middenvelders een belangrijke rol spelen. [groot loopvermogen]

Beschrijving van de spelers



- Doelwachter X1 : goede keeper op zijn lijn + op hoge ballen uitkomen minder
- Libero X2 : goed organiserend type, gaat weinig mee in de aanval, speelt achter zijn verdediging
- Mandekkers X3, X4 : technisch beperkt, maar ideaal in mandekking [kuitenbijters]
- Voorstopper X5 : goed kopspel, klare kijk op spel. vangt tegenstrever, die achter de spitsen speelt, op.

Flankspelers middenveld X6,X7 : twee spelers met groot loopver-
mogen, snel en met een goede voorzet in petto
(belangrijke schakels in de ploeg)

2 Middenmiddens X8,X9 : twee technische sterke spelers, die elk
de dekking aan hun kant verzorgen voor flanken

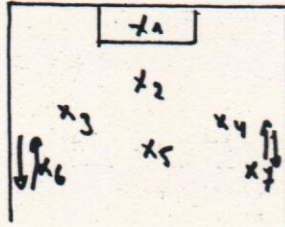
Speler achter de spits X10 : technische begaafde speler die een
vrije rol heeft vooraan

Spits X11 : technisch minder, toch groot en sterk kappend + doel-
instinct

3 Bankzitters : keeper, voorspeler, verdediger

TRAINING I : afspraken en automatisering van zuiver verdedigende opdrachten

Beschrijving van systeem :



- X1 : keeper
- X2 : libero : achterverdediging, dekkingverzorgend
- X3, X4 : mandekkers : meegaand in actie
- X5 : voorstopper : remmend werkend

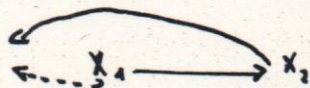
I/ Opwarming :

Eén bal per twee : op half terrein, vrij evoluerend

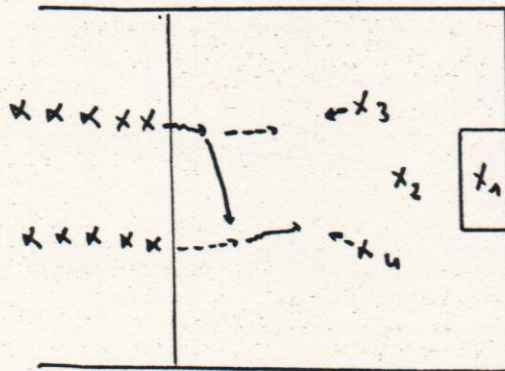
- bal naar elkaar toespelen : - met controle
- in één tijd
- b. naar elkaar toespelen op accordeonwijze



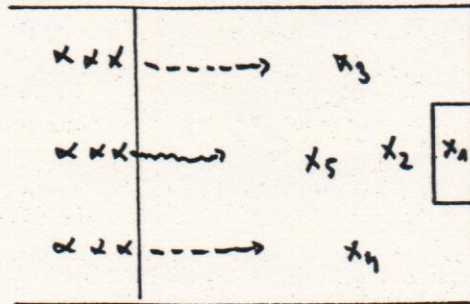
- b opgooien, met opsprong weerkoppen + wiss.
- X1 leidt bal, X2 volgt (1 m. afstand behouden) + wiss.
- X1 loopt, X2 volgt met b aan Vt (1 m. afstand behouden) + wisselen
- Rg a. Rg, b in Svorm doorgeven
- idem maar over en onder
- X1 b in Svorm door Sn rollen (3 dichtst bij b door bgn) X2 Es vasthouden + wisselen
- X1 beurt om het eerst 10 x over b sprgn
- spelen, op balbezit : op fluitsignaal : wie de bal heeft scoort één punt.
- X1 werpt b naar X2, X2 kopt boven X1 terug, X1 draait zich en spurt achter de bal + wisselen
- idem maar X1 trapt b over grond naar X2, X2 lobt X1 ...



II/ Opbouwen van verdedigende beweging in lengte-as van terrein :



- 1) 2 spelers komen met b op en proberen verdediging te omzeilen
 X3, X4 : mandekking (volgen in de actie)
 X2 : dekking verzorgen + organiseren
- 2) idem maar X5 komt bij verdediging bij



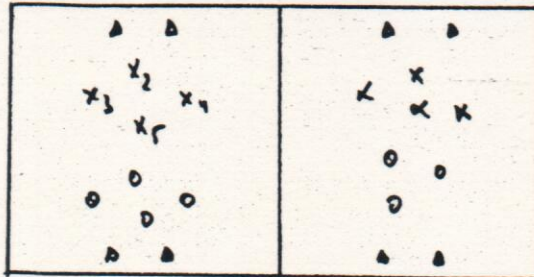
- opdracht van X5 benadrukken : remmend wijken op man met b
 X3 en X4 : mandekking
 X2 : dekking

3) automatisering onder spelvorm

4 ↔ 4
 ↓
 X2
 X3
 X4
 X5

andere spelers 3 ↔ 3 : met wisselende opdrachten :
 - spelen in één tijd
 - scoren na 1-2 bew
 - ...

trainer houdt zich bezig met ploeg van verdediging



- nadruk op :
 - bij balverlies weervallen
 - X5 is de speler die de balbezitter markeert en remmend wijkt
 - X3 en X4 : strikte mandekking
 - X2 : dekking verzorgen voor het doeltje

III/ Cooling Down

- ademhalingsoefeningen
- rekkingsoefn.
- wegbergen materiaal

TRAINING II : afspraken en automatisering van het
in zijn geheel verschuiven in blok bij
balverlies en balrecuperatie

I/ Opwarming :

Eén bal per speler : door elkaar drijven in middencircl

- op signaal : - op b gn zitten
- over b 5 x h en t hupp : - voorw en rug
- zijw
- hakbew + tegengestelde richting drijven
- b goochelen
- b oprapen, opwerpen + opsprng.
- dicht bij elkaar dooreen drijven
- ver uit elkaar dooreen drijven
- b opw houden boven Hfd en zijw neig (1 en P)
- opw houden en voorw neig met recht Rg (naar b
blijven kijken)



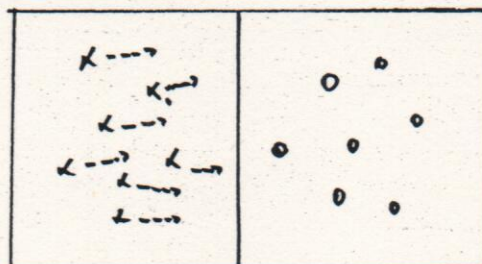
- signaal = 1 of 2 : b laten liggen + Vt achter
baklijn (1 of 2) en t.

Trainer neemt ondertussen één b weg. Wie geen
bal heeft, éénmaal in spurt rond circl.

- b zo hoog mogelijk boven Hfd houden + diep in-
ademen + lossen

II/ Opbouw van de beweging in blok in de lengteas van het terrein :

1) Twee groepen van zeven



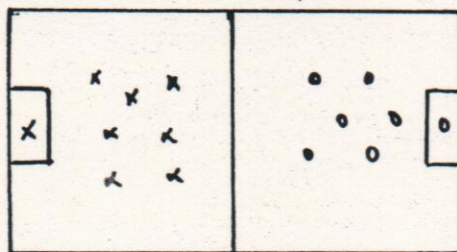
- opdracht : gedurende 30 sec. op balbezit trachten te spelen
op helft van de tegenstrever.

d.w.z. : van het ogenblik dat iedereen op helft van tegenstrever is, begint de tijd te lopen (30 sec.), indien het lukt : 1 punt. Bij balverlies direct terugvallen op eigen helft en de b collectief proberen te veroveren (de tegenstrever beletten de b 30 sec in zijn rangen te houden)

- bedoeling : - direkt terugvallen op eigen helft
bij balverlies + collectieve verovering van de b
- opschuiven bij balrecuperatie
- N.B. : bij gelukte poging (30 sec) de b aan tegenstrever overlaten.

2) Idem maar met afwerken op doel

Twee groepen van 7 + 2 keepers



Regels :-men mag maar scoren als iedereen over de helft is (verplichten van opschuiven bij b recuperatie !) = 1 punt

- bij tegenaanval moet iedereen terugvallen op eigen speelhelft. Indien tegenstrever scoort en iemand van eigen ploeg bevindt zich nog op andere helft, dan telt het doelpunt van tegenstrever voor 2. (verplichten van collectief weer te vallen op eigen speelhelft)

III/ Cooling Down

- rekkingsoefn
- ademhalingsoefn
- bergen materiaal

TRAINING III : afspraken en automatisen van de aanval
(spelen langs de flanken met of zonder-
vleugelverandering)

I/ Opwarming :

Helpt van de groep één bal :

- door elkaar evolueren op half terrein en op signaal :
 - naar willekeurige partner toedrijven die afhaakt en bal terugtikt + wisselen
 - naar willekeurige partner toedrijven die afhaakt en benen opent en zelf achter de b gaat
 - naar willekeurige partner toedrijven die b overneemt (scherm)
- helft van de groep goochelt b met Vtn, andere helft stretcht adduktoren + wisselen



- idem maar goochelen met hoofd, anderen stretching kuiten + wisselen



- idem maar goochelen met voeten en dijnen, anderen stretching hamstrings + wisselen



- idem maar goochelen met Vtn, Dyn, Hfd, anderen stretching quadriceps + wisselen



Één bal per twee :

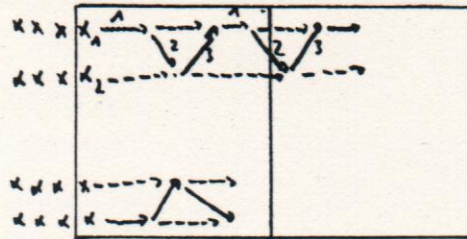
- 1-2 bew uitvoeren + wisselen



- idem maar met dieptepas

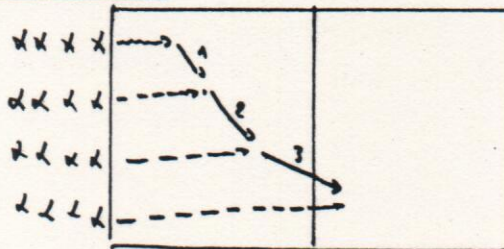


Eén bal per twee werkend over lengte-as terrain :



- X1 drijft bal, 1-2 uitvoeren met X2 en diepgaan + bal vragen
2 x over lengte terrein + wisselen

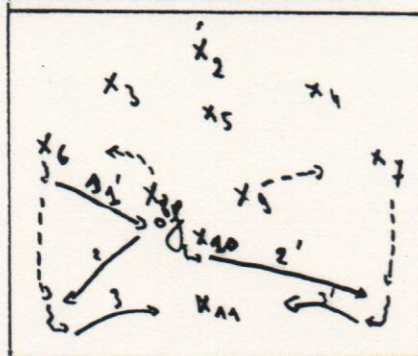
Eén bal per vier :



- X1 drijft de bal + lokt zogezegd een 1-2 uit met X2, die zich draait en X3 aanspeelt en die op zijn beurt X4 de diepte instuurt.

Opm. : aan andere zijde wachten + herbeginnen in andere richting

II/ Automatiseren van de beweging :



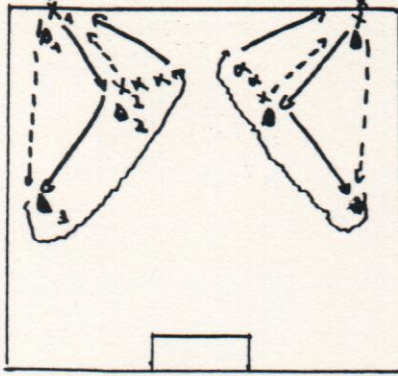
De bedoeling is de beweging te automatiseren waarbij de flankmiddenvelder opkomt met de b en een 1-2 uitvoert met X9 of X10 om dan de diepte in te gaan en te centeren.

Ofwel : gaat hij diep en ontvangt de b niet maar X9 of X10 draait zich (of laat de b door de 3n lopen) om aan de tegenovergestelde zijde de flankmiddenvelder de diepte in te sturen die op zijn beurt dan centerd.

Daarbij komt dan ook kijken dat X8 en X9 moeten uitkijken dat zij de opgerukte flankmiddenvelders (X3 of X7) dekken. D.w.z.

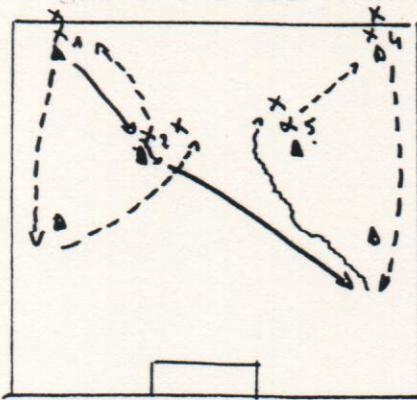
zich meer naar de buitenzijde van het terrein opstellen.

1)



X1 doet 1-2 beweging met X2 en gaat de diepte in tot aan kegel 3 waar hij de bal ontvangt. (X1 drijft de bal terug en sluit aan bij groep van X2) X2 neemt de plaats in van X1 (taakovername) X1 geeft bal door aan X2.

2)

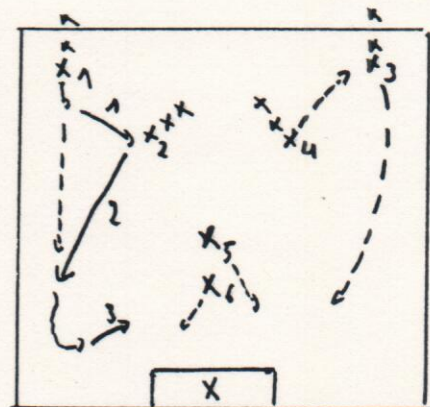


- ballen vertrekken beurtelings 1 en r
 - bvb. r beginnen : X1 voert 1-2 uit met X2, gaat diep, X2 draait zich en geeft laterale dieptepas naar oprukkende flankmiddenvelder X4

X1 → X2 → X1

X4 → X5 → X4

3) Idem met afwerking op doel



X1 1-2 met X2 + X2 gaat diep + centerrt naar spits X5 of vrije man X5 of oprukkende flankmiddenvelder X3.

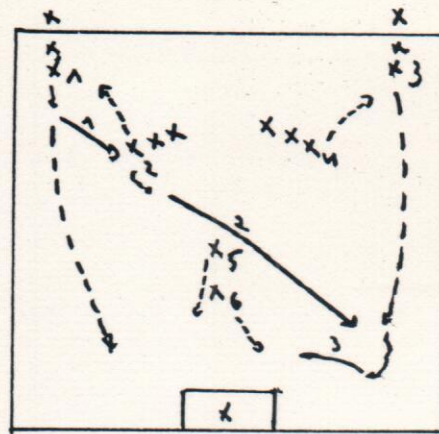
X2 → X1 → X2

X3 → X4 → X3

Oprukkende flankmiddenvelder recupereert bal.

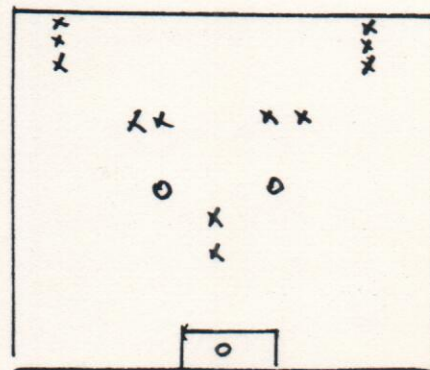
+ wis van zijde

4) Idem maar met vleugelverandering



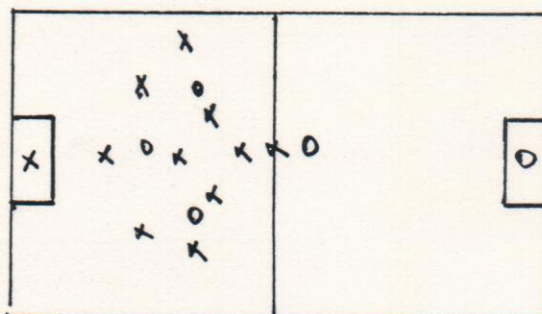
Idem doorschuifstelsel + balrestitutie + wisselen

5) Idem maar met twee verdedigers



Nadruk op keuzemogelijkheid ofwel aan zelfde zijde doorsturen ofwel vleugelverandering.

6) Wedstrijdvorm



Elf tegen vier (trainer + drie bankzitters)

Nadruk op uitvoering van aanvallende automatisen en letten op uitvoeren van verdedigende opdrachten.

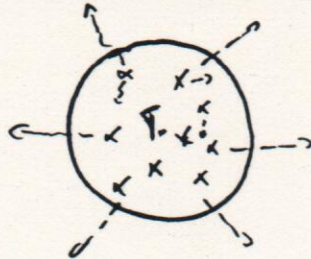
III/ Cooling Down

- stretching
- recuperatieoefeningen
- opbergen materiaal

TRAINING IV : afspraken en automatisering van afhaken van flankmiddenvelders + mee oprukken in aanval

I/ Opwarming :

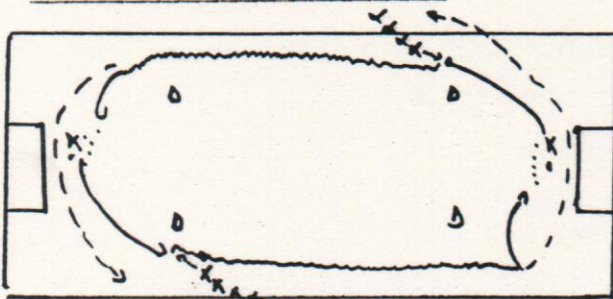
Zonder bal : trainer bevindt zich op het aftrappunt en spelers lopen kris kras door elkaar in middencircl. De opgedragen oefeningen worden door de spelers weg van de trainer uitgevoerd.



- steeds in lichte looppas terug
- Hn heffen
- Oijn heffen
- zijw. vord. (l en r)
- ganzepas
- rugw. lpn
- op l 3 hupp, r 3 vast
- idem r 3. l 3
- op Hn en Vtn, 3kk zo hoog mogelijk
- in spurt

- Met bal :
- b drijven
 - b goochelen
 - in spurt drijven
 - b weg trappen + achter lpn
 - idem, maar iemand anders b recupereren

In functie van de kern :



- keeper aan penalty-punt (enkele bn)

- keeper goit uit naar afhakende speler + b drijven langs zijlijn + center op keeper

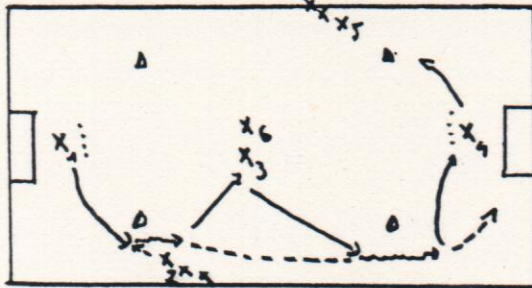
N.B. : indien slechte center, b gaan recupereren + bij keeper deponeren.

- idem, maar naar andere richting

II/ Automatisering van de beweging

De bedoeling is de reeds gekende aanvalsautomatismen te doen vertrekken bij de doelwachter, d.w.z. de flankmiddenvelders komen de b opvragen na oprukken van de verdediging [afhaken]

1)



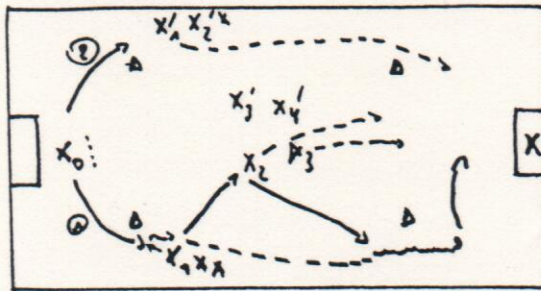
- keeper X1 gooit b uit naar afhakende flankmiddenvelder X2, X2 neemt b mee + voert 1-2 uit met X3, X2 centert naar keeper X4 aan penaltypunt.

- idem andere zijde

N.B. : - 2 keepers gooien steeds gelijktijdig op signaal uit.

- b in slechte center, b zelf gaan ophalen + deponeren bij keeper

2)



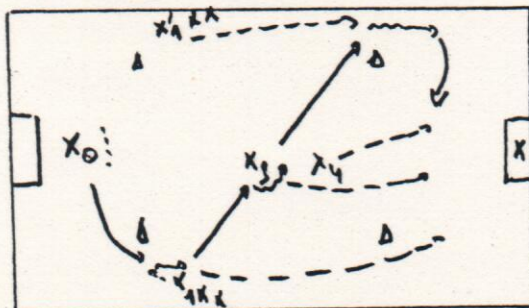
- oefening wordt beurtelings n en l uitgevoerd.

Ⓐ keeper X0 gooit uit op afhakende X1, X1 draait zich en voert 1-2 uit met vrije man X2, X1 centert voor oprukkende X2 + X3 + X1'

- X1' recupereert b en deponeert hem bij keeper + sluit aan bij vertrekplaats van X1 / X1' / X2 en X3 komen terug op hun plaats

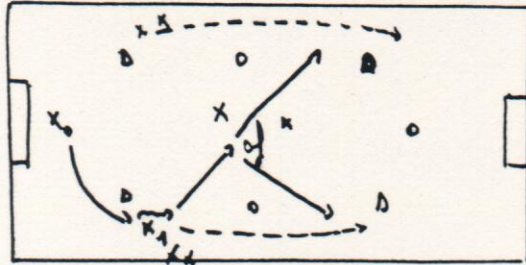
Ⓑ idem maar l uitgooien voor X2' / X2' 1-2 met X3' ...

3) Idem met vleugelverandering



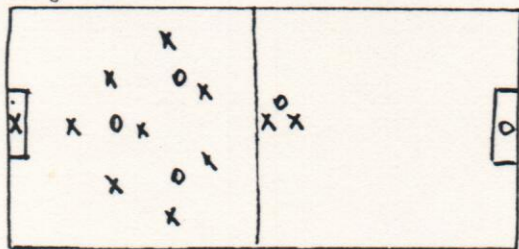
- X0 gooit b naar X1 : X1 pas op X3 die zich draait en flank-middenvelder X1' de diepte instuurt die zich op zijn beurt centerert voor X1 + X3 + X4
- idem 1.
- zelfde doorschuifstelsel

4) Idem met tegenstrevers + keuzemogelijkheden



- zelfde oefening met tegenstrevers waarvan 2 op de balbezitter opgaan en één die verdedigt op de center.
- zelfde doorschuifstelsel

5) Wedstrijdvorm : 11 ↔ 5



- Nadruk op :
- ophalen van bal door flankmiddenvelders + uitvoeren van aanvullende automatiseren
 - opschuiven + terugvallen in blok

III/ Cooling-down

- rekkingsoefeningen
- ademhalingsoefeningen
- wegbergen materiaal

---oOo---

NAWOORD

Het automatiseren van de verdedigende en aanvallende bewegingen in een aantal trainingen moet normaliter nog aangevuld worden door minstens enkele oefenwedstrijden. Dit kan gebeuren tegen de eventuele reserve of juniorploeg (de bewegingen zullen beter tot uiting komen doordat er tegen een zwakkere tegenstrever gespeeld wordt)

---=oOo=---