

I. ALGEMEENHEDEN

Periode : sept - okt

Categorie : seniors

Aantal : 16 (2 K)

Materiaal : kegels : 12
ballen : 16
overtrekkers : 7 rode
7 groene



A. Doel van de training

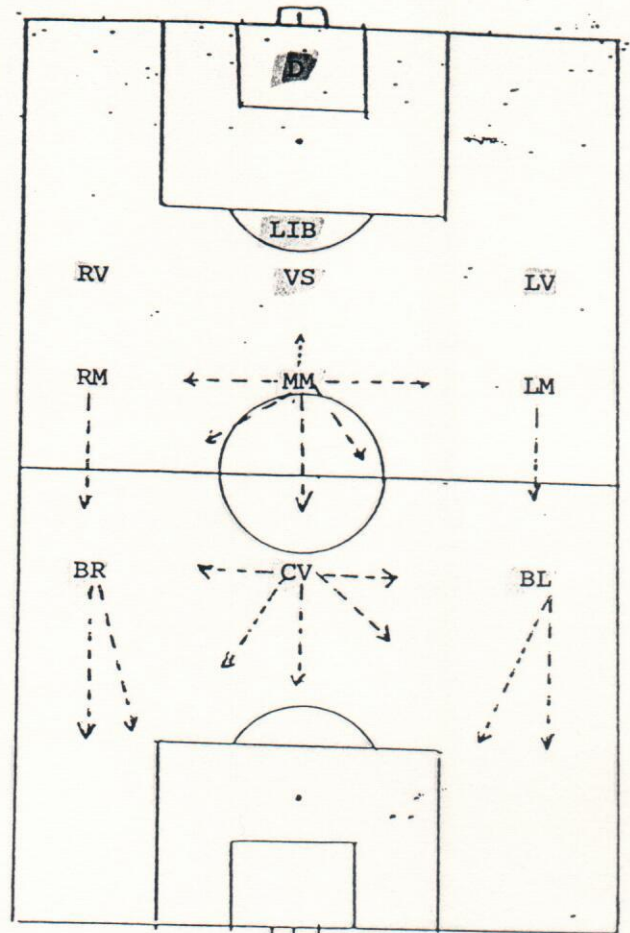
Gezien ik over een zeer goede (bijna perfecte) middenvelder beschik, moet deze gedurende 90' de last van de wedstrijd kunnen dragen. Hij verdeelt het spel en moet steeds aanspeelbaar zijn (voortdurend in beweging).

De voorspelers zullen tijdens het offensieve gedeelte ruimte moeten maken voor de inkomende middenvelders of achterspelers (principe geweigerde zone en inspringende diagonaal).

Defensief zal de middenvelder (MM) een kleine zone bestrijken, waarin hij alleen de man met de bal zal aanvallen (besparing der krachten). De defensieve organisatie zal volledig rond hem gebeuren (trechtersvorm). Zijn defensieve inspanningen worden aldus geminimaliseerd (recuperatie). De tegenaanval vanuit de verdediging moet in de kortst mogelijke tijd via hem passeren.

AANVALLEND

Al naargelang de positie van de bal. (L of R kant van het veld) zullen de voorspelers zich naar de richting van de bal begeven (geweigerde zone). In deze zone zal dan steeds een middenvelder of een achterspeler induiken. De voorspelers begeven zich dan naar het doel om af te werken.

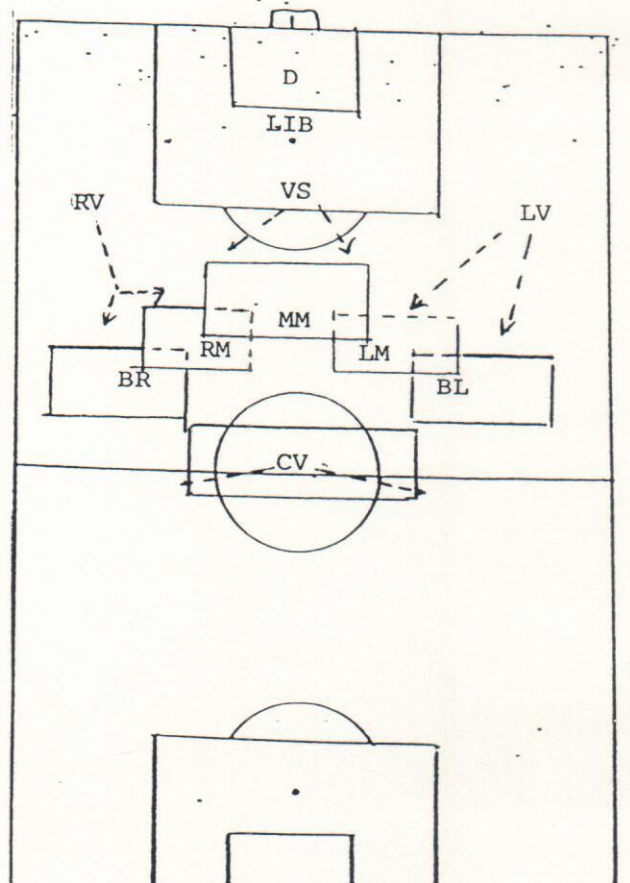


VERDEDIGEND

De centrale voorspeler zal bij balverlies (interceptie) op de helft van de tegenstrever onmiddellijk de balbezitter storen, met als doel de tegenstrever te verplichten zijn tegenaanval langs de flanken op te zetten.

De MM plooit zich direkt terug naar zijn zone. De andere in een zone rond de MM, en dekken elkaar onderling (trechtersvorm).

De ZONES overlappen elkaar.



C. Functie en eigenschappen van de spelers

Libero - tamelijk snel - hard

Voorstoppers = tamelijk snel - hard - goed kappend

L en R back : snel
 goede fysiek
 goede traptechniek

RM : steunen de aanval
en

LM : verdedigen indien nodig
 steunen de MM
 normale voetbal kwaliteiten

MM : - draaischijf van de ploeg
 - goede fysiek - soms iets te persoonlijk
 - kan tempo spelen
 - kan moeilijk afnemen
 - specialist vrij schoppen + afwerking op doel.

Aanvallers : - zeer beweeglijk
 - goed kappend

II. EIGENLIJKE TRAINING

A. Offensieve trg ≠ 1 : duur : 90 min

1. Opwarming

a) In \square 25 m x 25 m

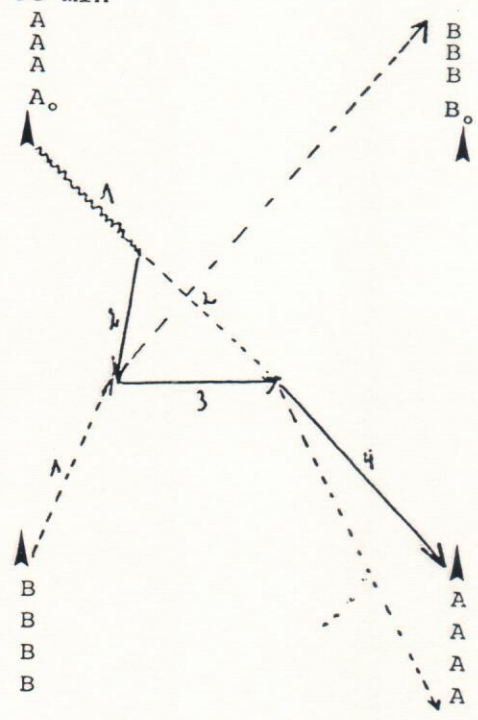
- rustig tempo : 1 - 2
- doelwachters - bal in handen spelen + doorgeven

OPM : bal na 1-2 steeds aan groep zonder bal + aansluiten diagonaal

b) Op signaal enkele oef ter plaatse

- kn heffen
- hln tegen zitvlak
- rekkingsoef + sprong oef.

c) Idem als a, maar de 2 doelwachters spelen tegenstrever bij uitvoeren van 1-2 (om beurt).

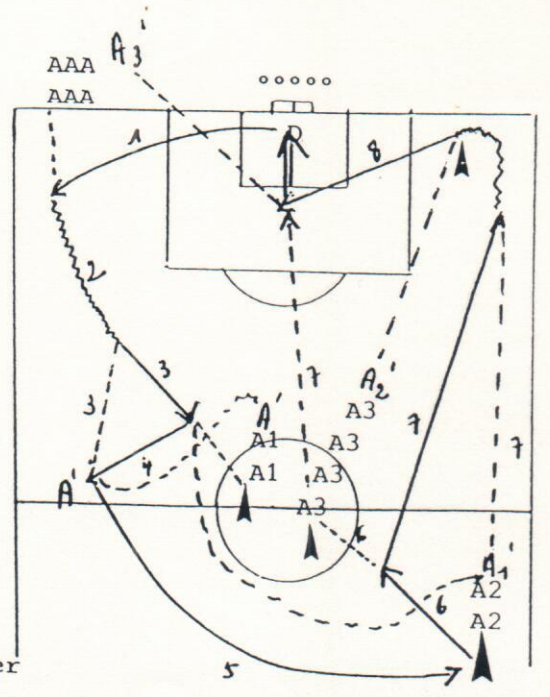


d) Carroussel (inbreng vd lange lob)

OPM : carroussel moet in beide richtingen uitgevoerd worden.

Variatie :

- A₁ en A₃ zijn zelfde speler
- verdediger tussen fasen met 1-2



2. KERN : bedoeling is de middenvelders een max aan het werk te zetten.

a. 3 □ van 25 x 25

2 tegen 2 + 1 middenvelder

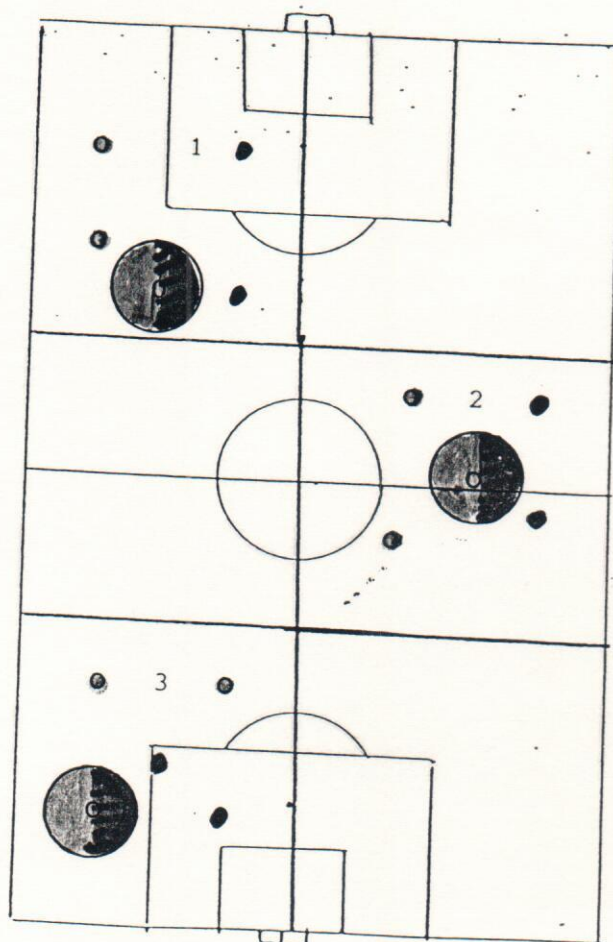
middenvelder werkt steeds mee met de ploeg die de bal bezit. Is zelf neutraal.

Doel : zich leren demarkeren + bal vragen.

Op signaal van T : 3 middenvelders verwisselen van □ met bal in de voeten.

OPM : de doelwachter trachten bij balverlies de bal uit de voeten te halen.

Een doelwachter doet onder-tussen oefeningen.



b. Eerste faze naar automatisme

Doelman gooit bal naar
verdediger.

(1 x links - 1 x rechts -
enz...)

Bal → L of R middenvelder

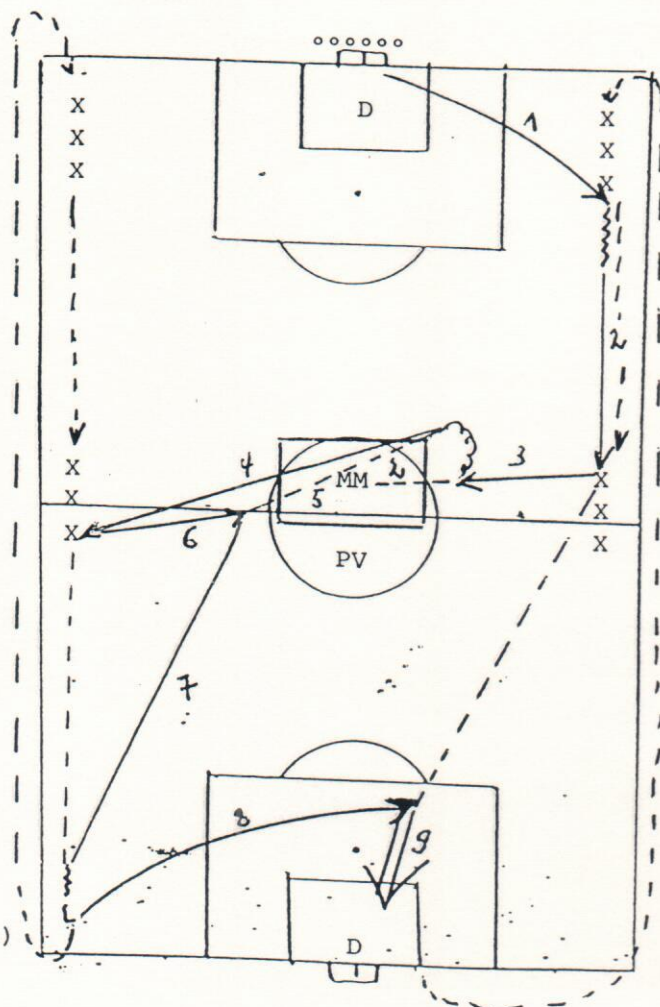
De bal wordt nog niet gekruisd

MM moet zich steeds loshaken
en krijgt de bal pas buiten zijn
zone.

Variaties : 1) zonder verdediger
(rustig)

2) met passieve ver-
dediger in de rug.

(af en toe wisselen recuperatie)



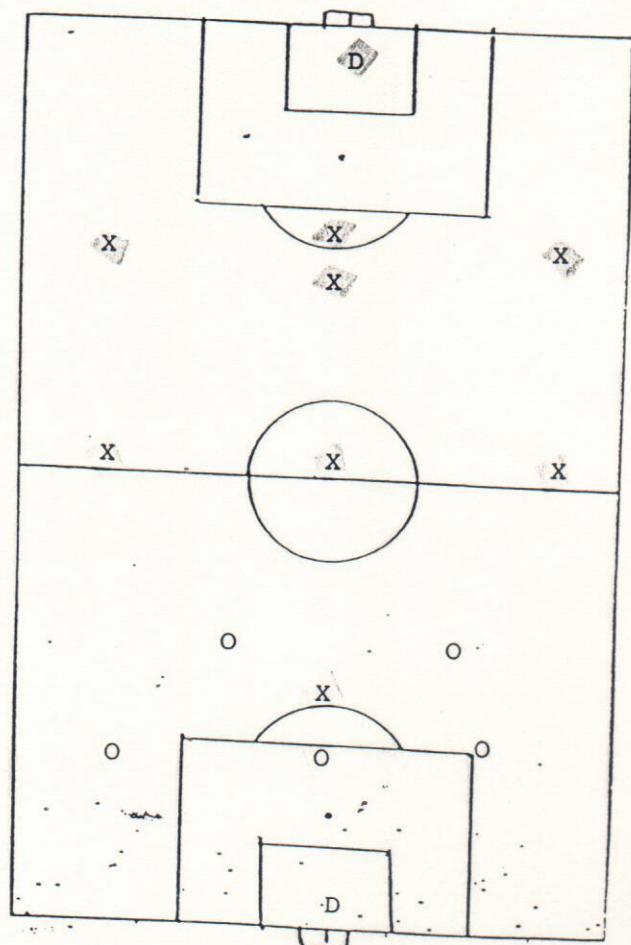
3) met actieve ver-
dediger - max 2'.

c. SPELVORM 9 tegen 6

- zelfde principe
- bal in max 2 tijden bij MM
- tegenstrever geeft de mogelijkheid om de eerste beweging van het automatisme uit te voeren.
- met aantal bewegingen

d. WEDSTRIJDVORM 8 X 8

- aantal bewegingen + scoren

3) TERUGKEER TOT KALMTE

- rekoef
- verzamelen materiaal
- stortbad

B. OFFENSIEVE TRG ≠ 2

Duur : 90 min

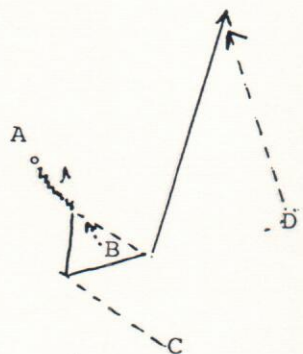
1. OPWARMINGa. In met 2 doelen op 25 m : 7 tegen 7

- handbal : - er mag niet gelopen worden met de bal
- er mag alleen met hoofd gescoord
- vóór doel, alleen verdedigd met hoofd

b. Lenigmakende oef - spierversterkende oef

c. Per 4 vrij over veld

1 - 2 met verdediger + dieptepas en wisselen.

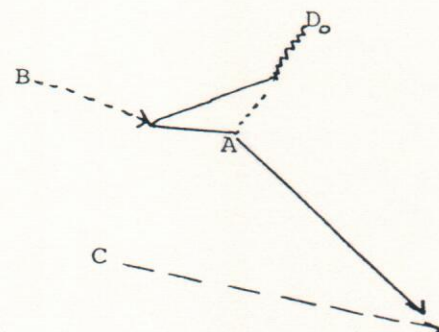
Omwisseling

aanvaller : A wordt verdediger op D


verdediger : B wordt steunspeler

steunspeler C ontvangt dieptepas

enz...



II. KERN

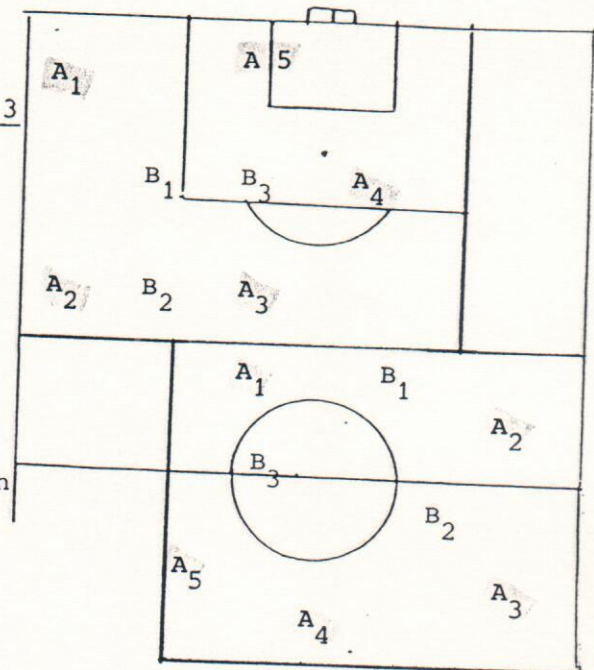
a. In 2  35 m x 35 m : 5 tegen 3

A spelen in één tijd

B mogen dribbelen

De keeper die deel uitmaakt van één vd ploegen moet trachten de bal uit de voeten te halen op signaal - wisselen beide ploegen van

op signaal : bal bij MM die bal verlegt naar ander



b. Verdere uitbouw van het automatisme

(1) herhalen vorig automatisme

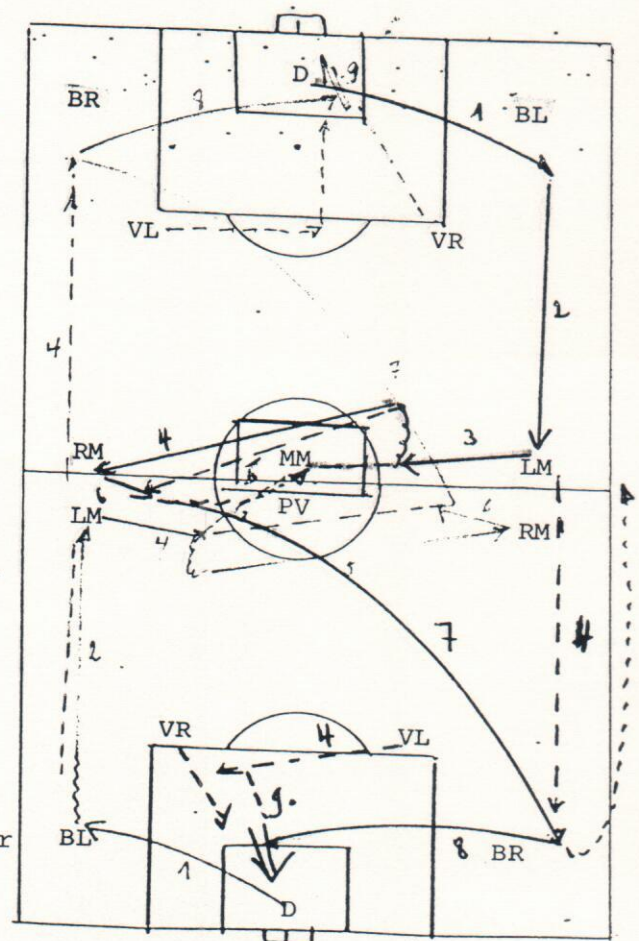
(2) verleggen vd speelhoek

- de middenvelder wordt steeds passief gedekt

- middenvelder moet na zijn lange pas terug in zijn zone

- andere spelers terug op hun plaats

- beweging steeds op en af.



c. Spelvorm : 9 tegen 6

- onze ploeg moet automatisme toepassen - bal in een tijd spelen behalve de middenvelder
- de andere ploeg speelt vrij voetbal

OFFENSIEVE TRG ≠ 3

STRATEGIE 1 HR

I. OPWARMING

- a) balbezit 7x7 op 1 speelhelft
- b) na max 3 passen moet de bal bij MM
- c) herhaling vorige automatismen

II. TRG op STRATEGIE

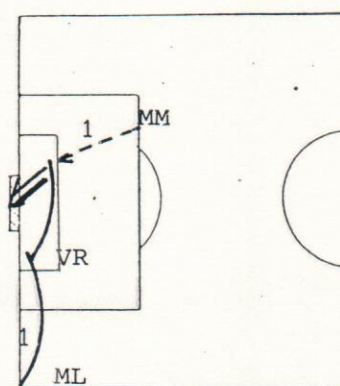
a) Hoekschop

(1) bal eerste paal VR

VR verlengt naar 2de paal

MM komt in en kopt binnen

Links of rechts



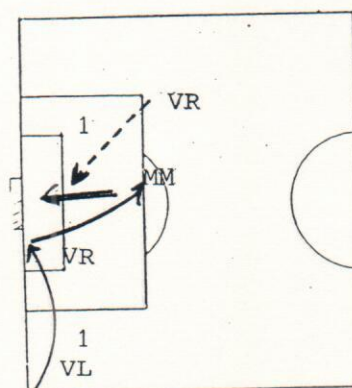
(2) Variante

bal eerste paal VR

VR deriveerd naar grote backlijn

MM werkt af met vollee

Links of rechts

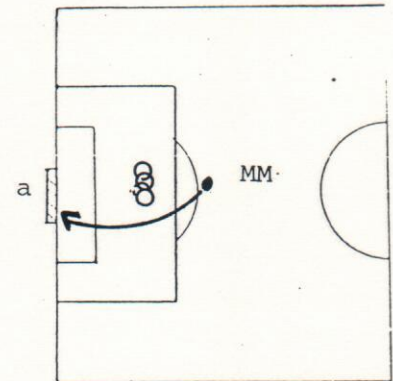
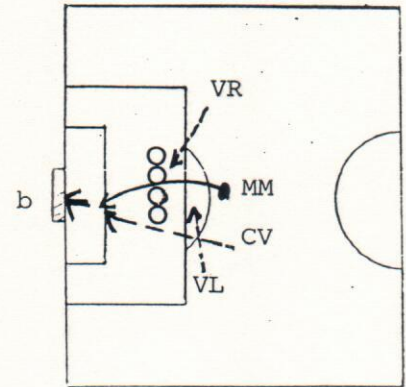


b. VRIJIE TRAP(1) bal centraal

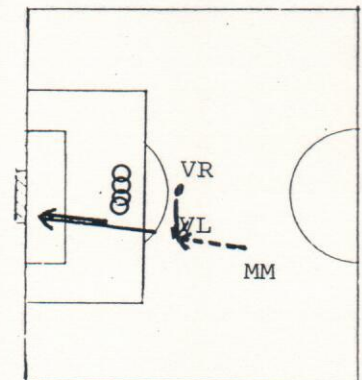
(a) direkt

(b) korte lob over muur bij
volgende speler

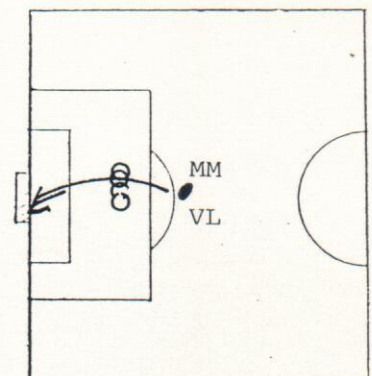
Links of rechts



(c) laterale pas - bal stilleggen
- shot op doel
- links of rechts



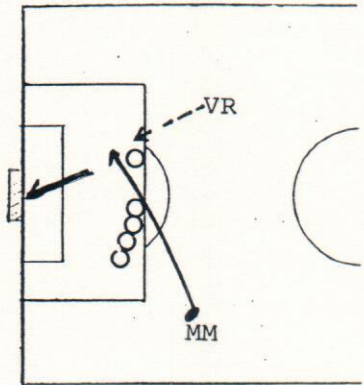
(d) korte wip aan bal
vluchtshot



(2) bal schuin voor doel

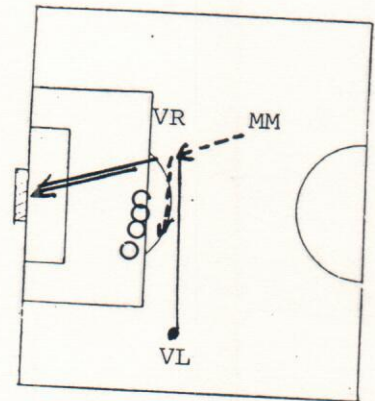
(a) direkt naar hoofd

Links of rechts



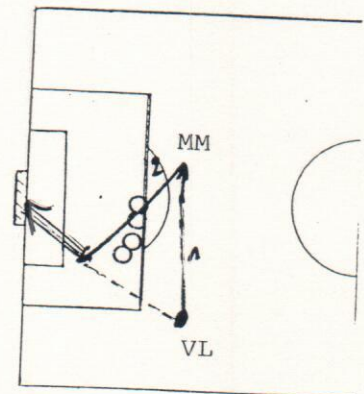
(b) laterale bal

Links of rechts



(c) laterale bal, gevolgd door pas
binnen in door MM, en verder
gaan van VL

Links of rechts



DEFENSIEVE TRG ≠ 1

duur 90 min

I. OPWARMING

a. Algemeen

- In grote back area : bal leiden - versnellen
 - op signaal bal laten liggen, bal van medemaat nemen
 - goochelen met bal
 - op signaal bal laten liggen, versnellen tot tegen de middellijn, terug bal recupereren.
 - idem, ondertussen trapt T 3 ballen in doel
- 3 laatste suppl. opdrachten
- idem : 6 laatste

b. Spel : op 1/2 terrein 8 tegen 8

Spelen op balbezit .

Na 5 passen moet men de doelman of MM aanspelen.

II. KERN

a) Beschrijving van het systeem

- de trainer legt het systeem 4-3-3 in verdediging uit t.t.z. de positie van iedere speler na balverlies (zowel op eigen helft als op helft vd tegenstrever (soort trechtervorm)

- de centrale voorspeler begint altijd het storingswerk.
De tegenstrever wordt aldus verplicht zijn tegenaanval via de flanken te beginnen.

De 2 buitenste middenvelders komen dicht aanleunen bij de MM. De MM zakt terug naar zijn verdedigende zone.

De plaats vd L en R middenvelders wordt ingenomen door de 2 voorspelers.

De MM doet aan zone dekking en blijft in zijn zone (zeer beperkte ruimte).

Stoort alleen indien een speler met de bal in zijn zone komt.

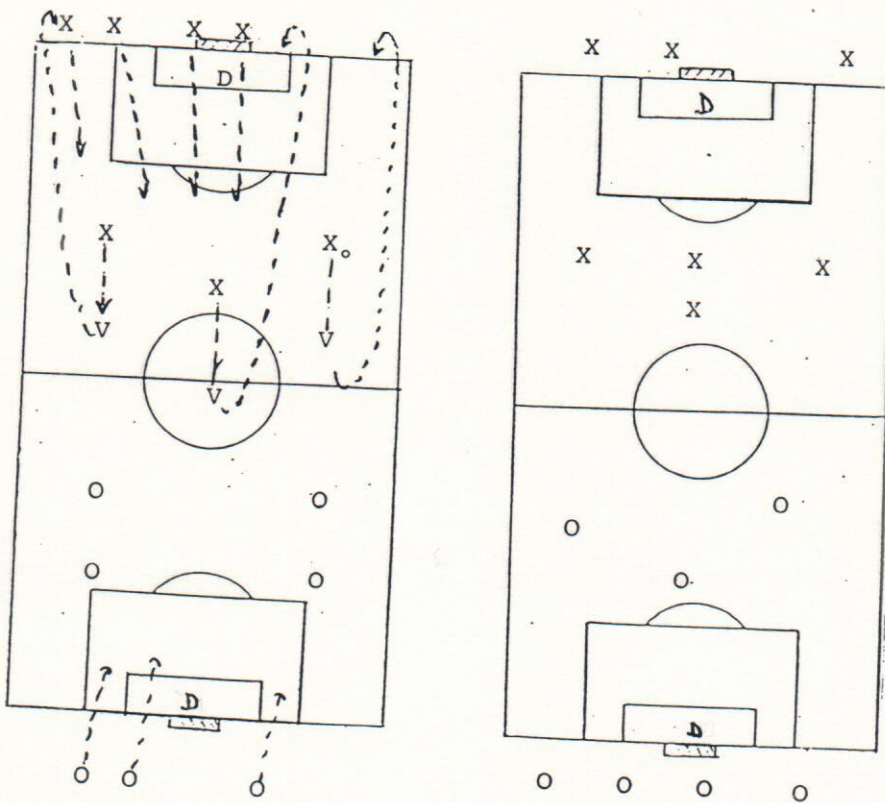
Bij balverlies, op de helft van de tegenstrever, trekt de MM zich van de bal niets meer aan en vervoegt zo vlug mogelijk zijn zone.

b. Spelvorm 4 > 3 over gans het veld

De groep die bestaat uit 3 spelers trachten te scoren.

Bij balverlies, worden de ploegen direct gewisseld.

(Terugspurten tot tegen de doellijn).



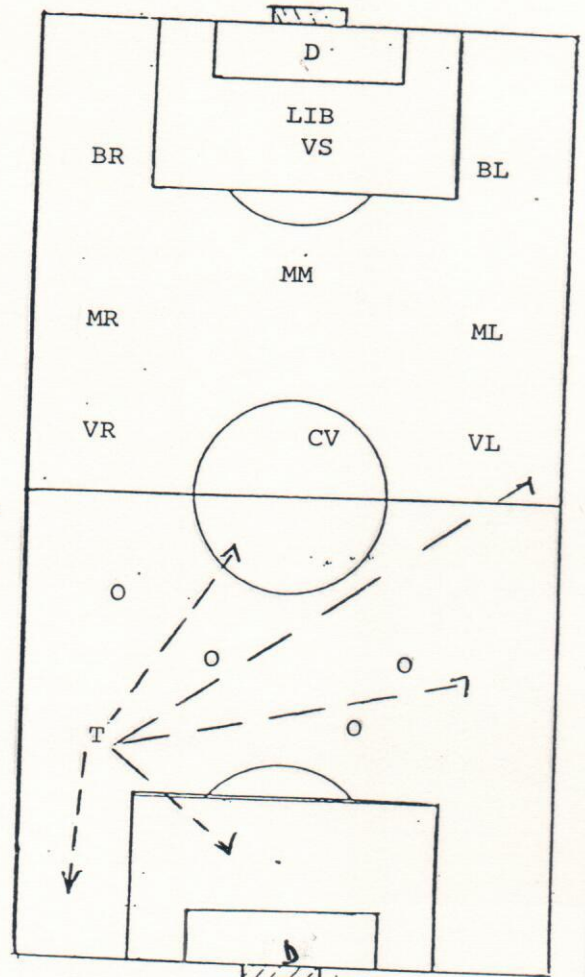
c. Spelvorm 11 >< 5

Ploeg in zijn totaliteit opgesteld
Op signaal moet de ploeg in balbe-
zit de bal naar T spelen. Volgens
zijn positie van het ogenblik
moet de centrale voorspeler hem
direkt storen.

De andere nemen onmiddellijk hun
verdedigende posities in.

T geeft dan de bal terug aan de
verdediging en de offensieve posi-
ties worden terugingenomen.

OPM : T moet zich niet altijd op de
helft van de tegenstrever bevinden.



d. Wedstrijd 9 >< 7

De 6 zijn mijn middenvelden
voorspelers.

Nadien wisselen t.t.z. zij worden
aangevuld met 3 andere spelers.

III. TERUGKEER TOT KALMTE

- verzamelen materiaal
- rekoefeningen
- stortbad

SAMENVATTENDE TRG

DUUR : 90 MIN

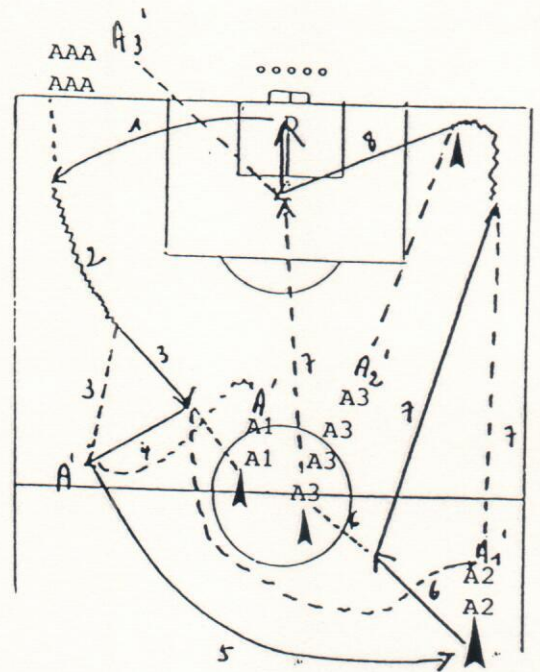
I. OPWARMING 30'

a. Carroussel (inbreng vd lange lob)

OPM : carroussel moet in beide richtingen uitgevoerd worden.

Variatie :

- A₁ en A₃ zijn zelfde speler
- verdediger tussen fasen met 1-2



b. 3 □ van 25 x 25

2 tegen 2 + 1 middenvelder

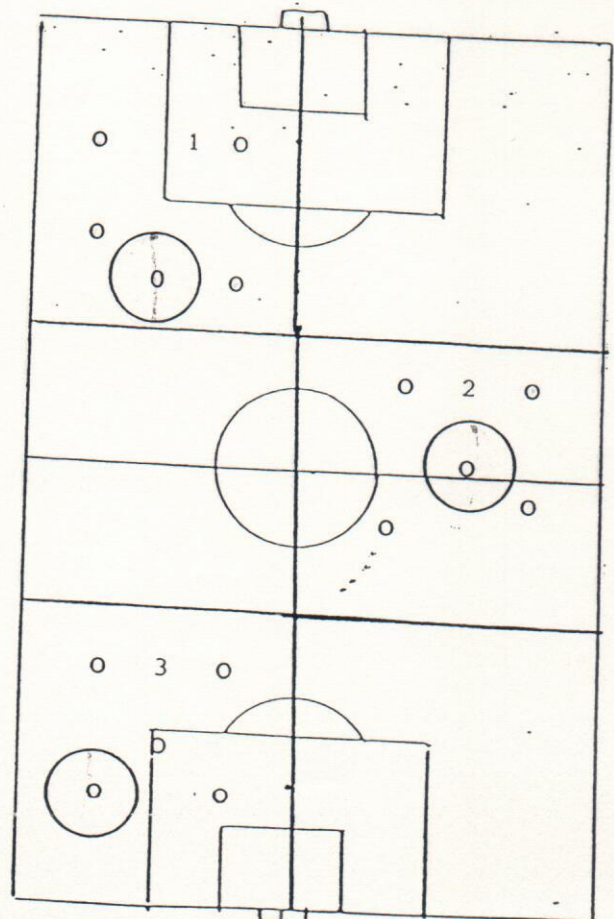
middenvelder werkt steeds mee met de ploeg die de bal bezit. Is zelf neutraal.

Doel : zich leren demarkeren + bal vragen.

Op signaal van T : 3 middenvelders verwisselen van □ met bal in de voeten.

OPM : de doelwachter trachten bij balverlies de bal uit de voeten te halen.

Een doelwachter doet onder-tussen oefeningen.



a. Eerste faze naar automatisme

Doelman gooit bal naar verdediger.

(1 x links - 1 x rechts - enz...)

Bal → L of R middenvelder

De bal wordt nog niet gekruisd

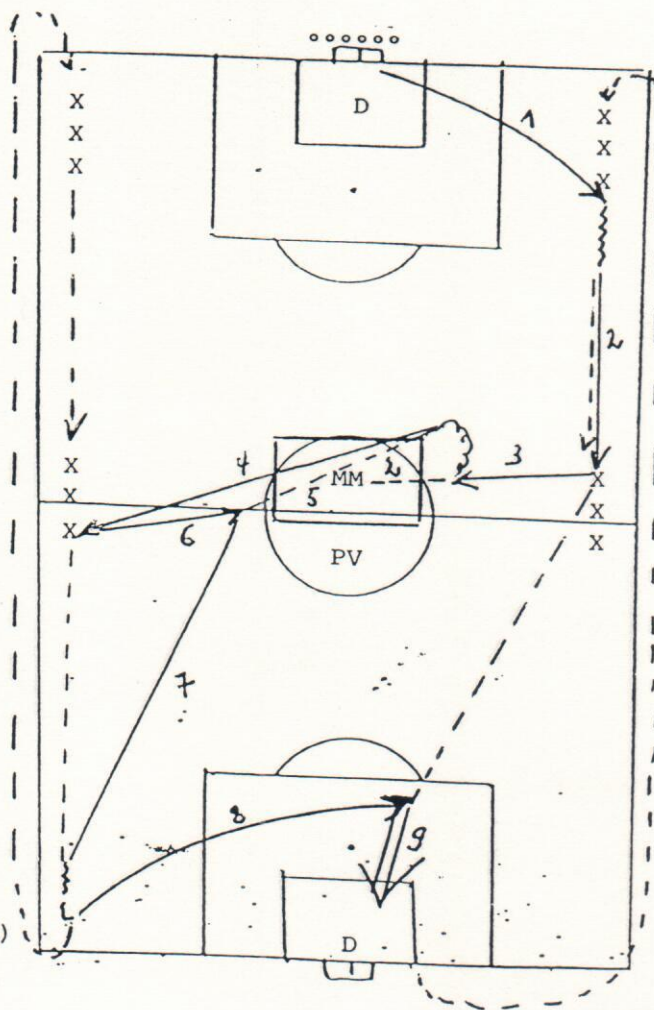
MM moet zich steeds loshaken en krijgt de bal pas buiten zijn zone.

Variaties : 1) zonder verdediger (rustig)

2) met passieve verdediger in de rug.

(af en toe wisselen recuperatie)

3) met actieve verdediger - max 2'.



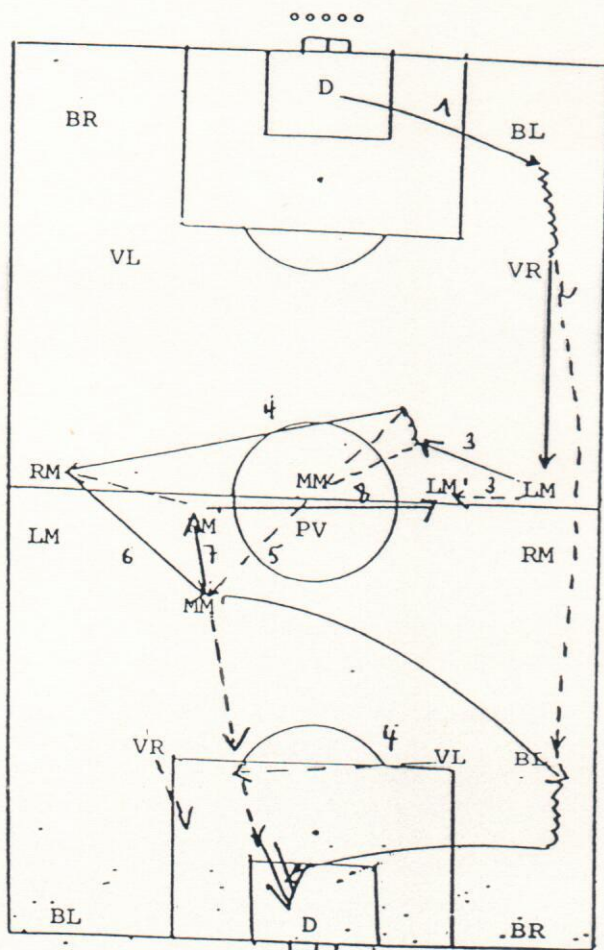
b. Variante op middenveld
zelfde opstelling als b.

(1) bal beginnende op linkerflank

(2) bal beginnende op rechterflank

MAAR : MM gaat niet mee in steun

alleen op het laatst om te demonstreren dat het in een wedstrijd wel mogelijk is het te doen.



c. Spelvorm 11 > < 5

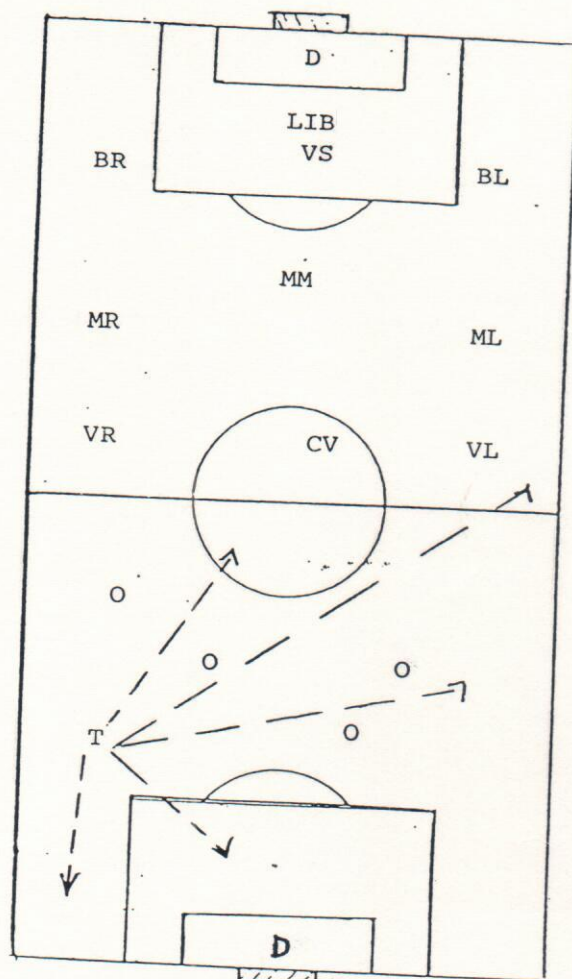
Ploeg in zijn totaliteit opgesteld
Op signaal moet de ploeg in balbe-
zit de bal naar T spelen. Volgens
zijn positie van het ogenblik
moet de centrale voorspeler hem
direkt storen.

De andere nemen onmiddellijk hun
verdedigende posities in.

T geeft dan de bal terug aan de
verdediging en de offensieve posi-
ties worden terugingenomen.

OPM : T moet zich niet altijd op de
helft van de tegenstrever bevinden.

*SPELEN ZO VEEL MOGELIJK
IN EEN TYD.*

d. wedstrijd 9 > < 7

De 6 zijn mijn middenveld en
voorspelers.

Nadien wisselen t.t.z. zij worden
aangevuld met 3 andere spelers.

III. TERUGKEER TOT KALMTE

5 min

- verzamelen materiaal
- rekoefeningen
- stortbad