

# A's

## **Doelstelling voor het jaar: Het Overgaan Naar De Senioren**

1<sup>e</sup> Periode: Balbezit en balbezit tegenstander.

2<sup>e</sup> Periode: Omschakelen van balbezit eigen team naar balbezit tegenstander en  
Balbezit tegenstander naar balbezit eigen team.

3<sup>e</sup> Periode: Completeren van het voetbal en instromen senioren.

### 1<sup>e</sup> Periode: Balbezit en balbezit tegenstander.

#### Training 1: Balbezit spelen met juiste passing.

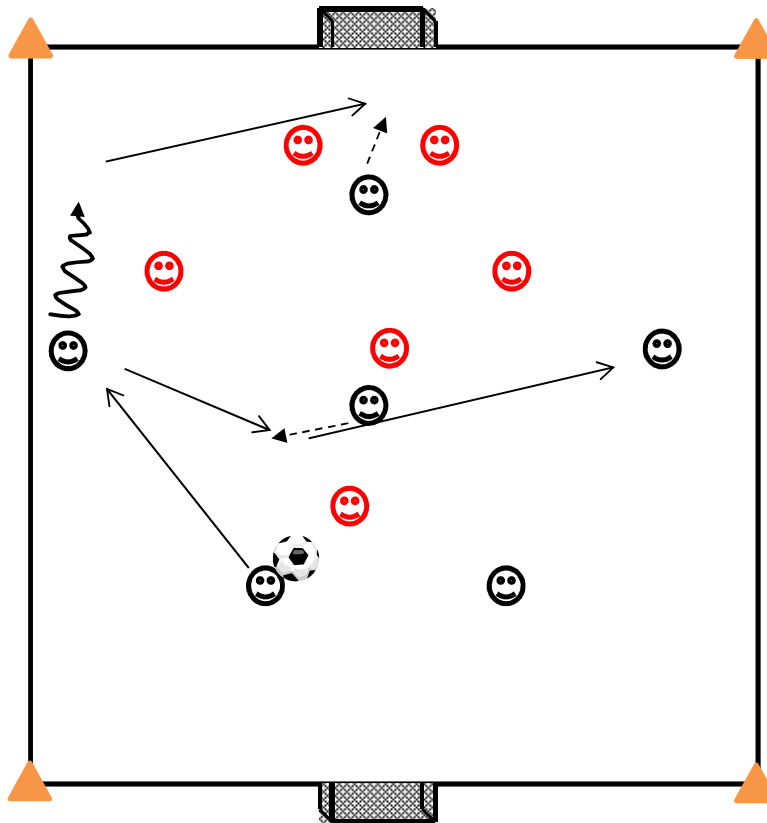
##### Doelstelling:

Het verbeteren van het passeren in balbezit.

##### Oefening:

Je gaat met een opstelling van 2:3:1 spelen waardoor ze steeds driehoekjes kunnen vormen. Je gaat vanuit achteruit opbouwen met diagonale ballen, dus niet op iemand inspelen die dan als enige optie heeft om terug te spelen, maar kan opendraaien of het spel in een kaats kan verleggen. Ga niet te veel lopen met de bal probeer met 3 keer raken te spelen, zo houd je de ruimtes groot en balsnelheid hoog. Na 10 keer overspelen mag je scoren, de verdedigers moeten dus proberen druk op de bal te geven. Doelen zijn mini-doeltjes. Bij balverlies kan de andere partij 10 keer gaan overspelen.

##### Plaatje:



##### Aanwijzingen:

- Steeds schuin/diagonaal inspelen.
- Probeer maximaal 3 keer te raken.
- Zoek de ruimte dus verleg het spel.
- Steeds in beweging zijn.

##### Makkelijker:

- Een verdediger minder.
- Breder en groter veld.

##### Moeilijker:

- Maximaal 3 keer raken.
- Over de middenlijn zijn met alle spelers voor je mag scoren.

## Training 2: Druk zetten bij balbezit tegenstander.

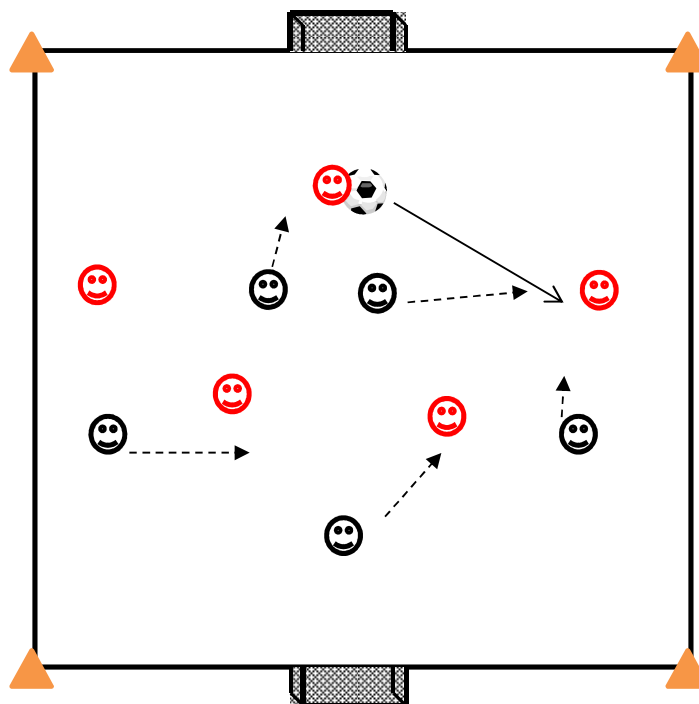
### Doelstelling:

Het verbeteren van het druk zetten bij balbezit tegenstander op het juiste moment.

### Oefening:

Je speelt met de aanvallers 3:2 en met de verdedigers ook die gaan druk zetten. Je probeert op het juiste moment druk te zetten. Momenten zijn; zachte ballen, hoge ballen, ballen naar de backs/flanken en belangrijkste moment als je zelf verdedigend goed staat! Met de spitsten probeer je de bal naar de zijkanten te laten spelen door een loopactie van de andere zijde te doen. Als hij speelt kun je naar één kant druk zetten en het veld klein maken waardoor het moeilijker voetballen wordt. Bij balverlies draaien de rollen om, probeer eerst goed verdedigend te staan iedereen in positie en in zijn mandekking/positieverdediging en dan pas druk te zetten. Er wordt gespeeld op mini-doeltjes.

### Plaatje:



### Aanwijzingen:

- Eerst goed positioneel staan dan druk zetten.
- Momenten kiezen, zachte ballen, hoge ballen en ballen naar de backs en flanken.
- Coachen vanachter of je goed staat en druk kunt geven.

### Makkelijker:

- Iedereen een eigen man verdedigen.
- Veld kleiner maken.
- Mini-doeltjes worden e-doeltjes zonder keeper.

### Moeilijker:

- Breder veld.
- Extra man bij de bal bezittende partij.

### Training 3: Het verbeteren van samen verdedigen.

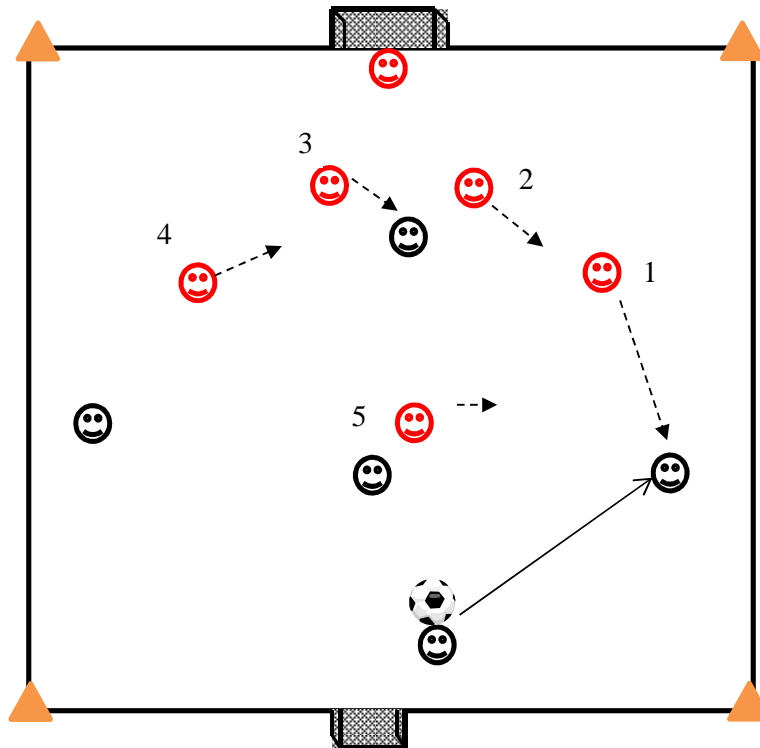
#### Doelstelling:

Het verbeteren van het samen verdedigen op eigen helft.

#### Oefening:

Partij spelen met alle spelers, bij oneven aantal de aanvallers een speler meer. We gaan uit van 5+1(keeper) tegen 5 spelers. Je deelt de verdedigers en de aanvallers, de verdedigers verdedigen een groot doel met een keeper. De aanvallers beginnen steeds op de middellijn. De aanvallers zijn vrij in hun aanvallen, maar de verdedigers ga je coachen ten opzichte van elkaar en de bal. Het veld is 40 bij 50 meter. Hieronder zie je een inspeel bal en wat er dan moet gebeuren dit kun je ook aan de andere kant spelen.

#### Plaatje:



#### Aanwijzingen:

1. Geeft druk op de man met de bal. (kort zitten)
  2. Geeft rugdekking aan speler 1. (in de ruimte verdedigen)
  3. Pakt de spits in de mandekking. (kort zitten)
  4. Komt naar binnen om ook weer rugdekking te geven en om het veld klein te maken. (in de ruimte verdedigen)
  5. Knijpt naar de bal dat de spits moeilijker kan worden ingespeeld. (in de ruimte verdedigen)
- De keeper zorgt daarbij voor de coaching.
  - De spelers coachen ook elkaar wat ze moeten doen en wanneer.

#### Makkelijker:

- Veld kleiner maken.

#### Moeilijker:

- Extra aanvaller.

## Training 4: Het verbeteren van het samenwerken in de aanval.

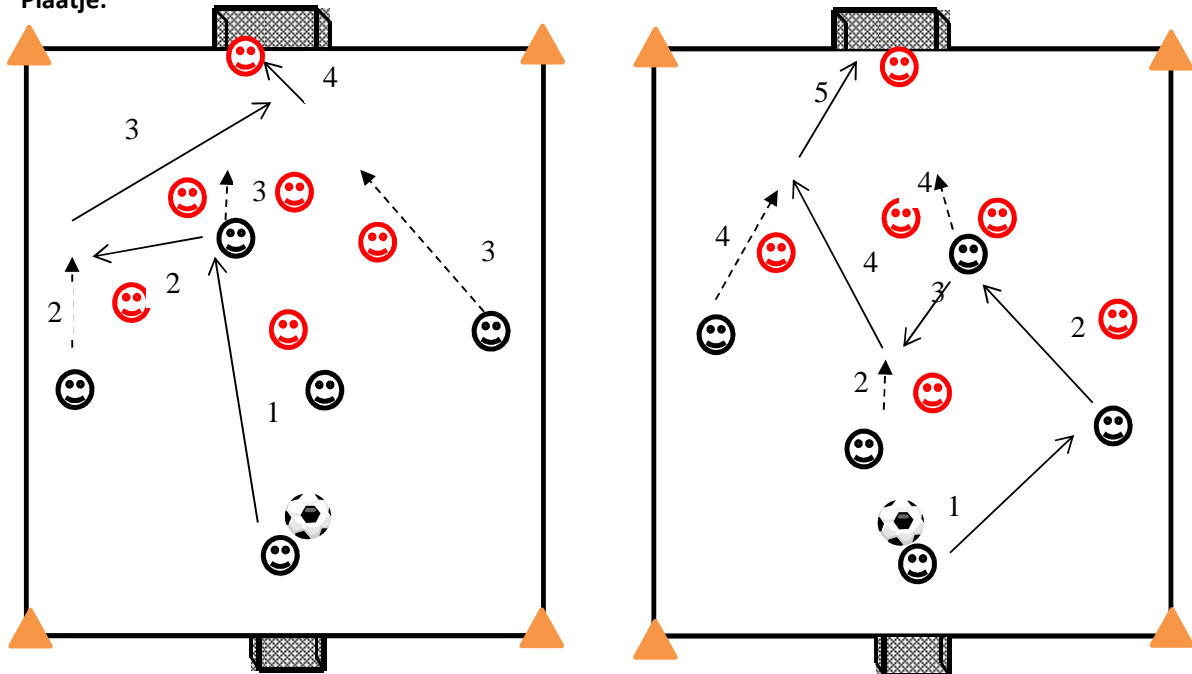
### Doelstelling:

Het verbeteren van de aanval en scoren.

### Oefening:

Verschillende aanvalspatronen aanleren. Welke passen wil je zien en wat dan. Hier onder zie je enkele oefeningen. Velden zijn 40 bij 50 meter. De nummers geven aan wat er eerst gebeurd en welke dingen daarna en welke tegelijk.

### Plaatje:



### Aanwijzingen:

- Iedereen moet in beweging zijn om de bal te kunnen krijgen.
- Voor je wordt ingespeeld een vooractie maken.
- Zuiver inspelen. (let op techniek).
- Inspelen aan de andere kant dan de verdediger.
- Vragen en coachen rond de bal.
- Aannemen en spelen, snelheid in de aanval.
- Geduldig rond spelen en kans afwachten.

### Makkelijker:

- Veld groter maken.
- Spelers overwicht voor de aanvallers.
- Als trainer de opbouw verzorgen en verleggen.

### Moeilijker:

- Veld kleiner maken.
- Verdedigers moeten druk naar voren geven.
- Verdedigers moeten 1 op 1 spelen.
- Extra verdediger.

## Training 5: Balbezit spelen middenveld/aanval

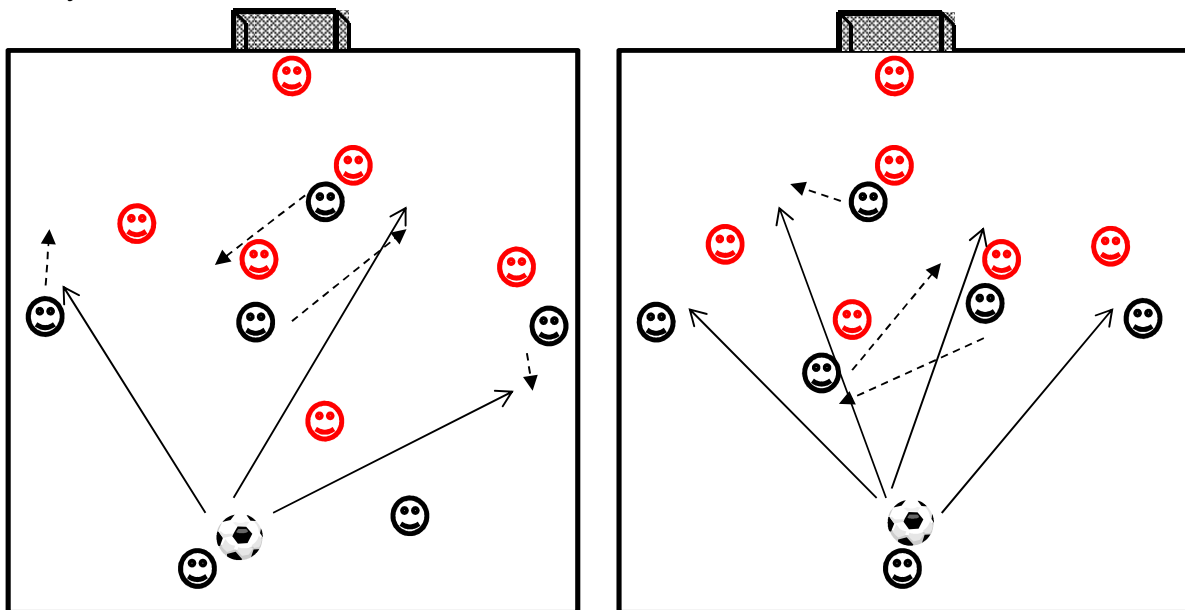
### Doelstelling:

Het verbeteren van het maken van keuzes op het middenveld en in de aanval.

### Oefening:

Je zet een veld uit van een half veld dus ongeveer 50 bij 50 meter. Hierdoor kun je wedstrijd echt trainen en het veld breed en groot houden. Je start steeds vanaf de 'middellijn' met de centrale middenvelders deze mogen dribbelen en daarna inspelen. Ze moeten scoren op groot doel met een keeper, probeer ze te stimuleren om via combinaties te scoren. Bedoeling is dat ze de spitsen weten te bereiken en aansluiten en daarna maken van driehoeken (dus niet terug spelen naar degene waarvan je de bal ontvangen hebt). Er mag zeker gewisseld worden van posities tijdens het spel. Mogelijkheden kun je vinden in de plaatjes.

### Plaatje:



### Aanwijzingen:

- Schuine ballen inspelen.
- Over de grond spelen.
- Onder druk? Diepe bal spelen.
- Veel in beweging zijn om te bal te krijgen of om ruimte te maken voor medespeler.

### Makkelijker:

- Trainer laatste man om snel het spel te verleggen.
- Zonder keeper, moeten de verdedigers meer druk zetten naar voren.

### Moeilijker:

- Gelijk aantal spelers.
- Maximaal 2 of 3 keer raken.
- Niet terug spelen naar de zelfde persoon waar de bal vandaan kwam.

**2<sup>e</sup> Periode: Omschakelen van balbezit eigen team naar balbezit tegenstander en  
Balbezit tegenstander naar balbezit eigen team.**

**Training 1: Balverlies in de opbouw.**

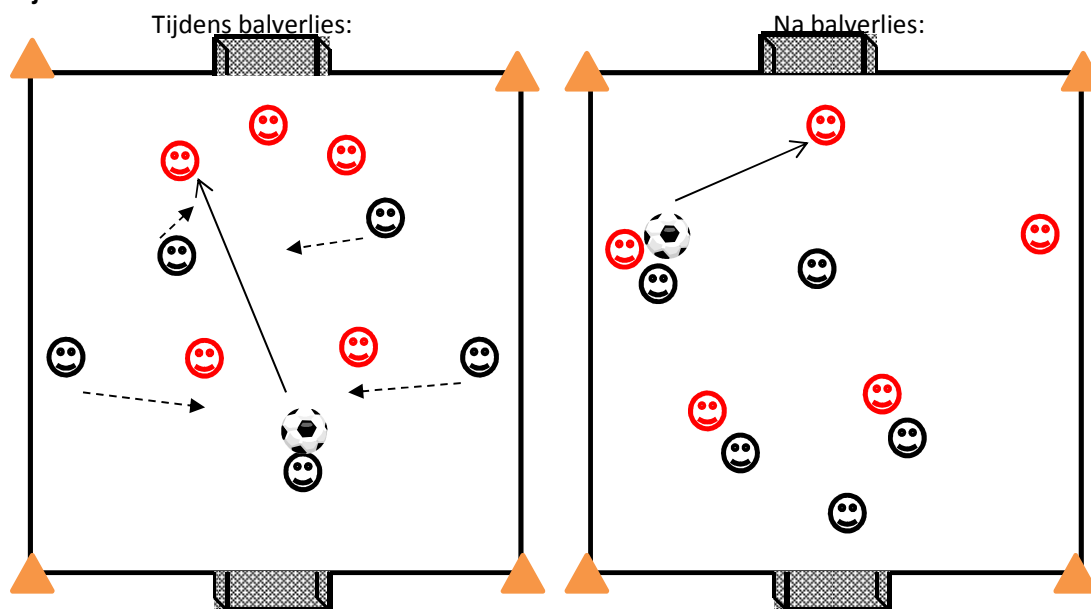
**Doelstelling:**

Het verbeteren van het omschakelen bij balverlies in de opbouw.

**Oefening:**

Er wordt een partij gespeeld 5 tegen 5 met kleine doeltjes, veld is 30 bij 40 meter. Er wordt aan 2 kanten gecoacht want iedereen hoort te kunnen omschakelen. Zorg ervoor dat men in balbezit het veld breed houdt en bij balverlies gelijk omschakelt en juist het veld klein en smal maakt. Zorg ervoor dat bij balverlies de bal terug gaat zodat je de tijd hebt om weer in de juiste posities te komen, dit kun je doen door gelijk kort druk te zetten waar je balverlies hebt. Bij deze oefening train je je spelers om geen treur moment te hebben maar eerst druk te zetten op de bal en dan weer in posities te kunnen komen.

**Plaatje:**



**Aanwijzingen:**

- Iedereen moet mee schakelen.
- Bij balverlies zorgen dat er druk op de bal is, zodat je kunt schakelen naar juiste opstelling.
- Geen treur moment! Dat komt na de wedstrijd of in de rust.
- Opbouw sta je breed en diep, na omschakeling sta je smal en dichtbij elkaar.

**Makkelijker:**

- Veld kleiner maken.
- Mee spelen en moment coachen.

**Moelijker:**

- Groter veld.
- Als men in balbezit gelijk vooruit naar een spits kan spelen heb je een punt.

## Training 2: Druk zetten bij balverlies.

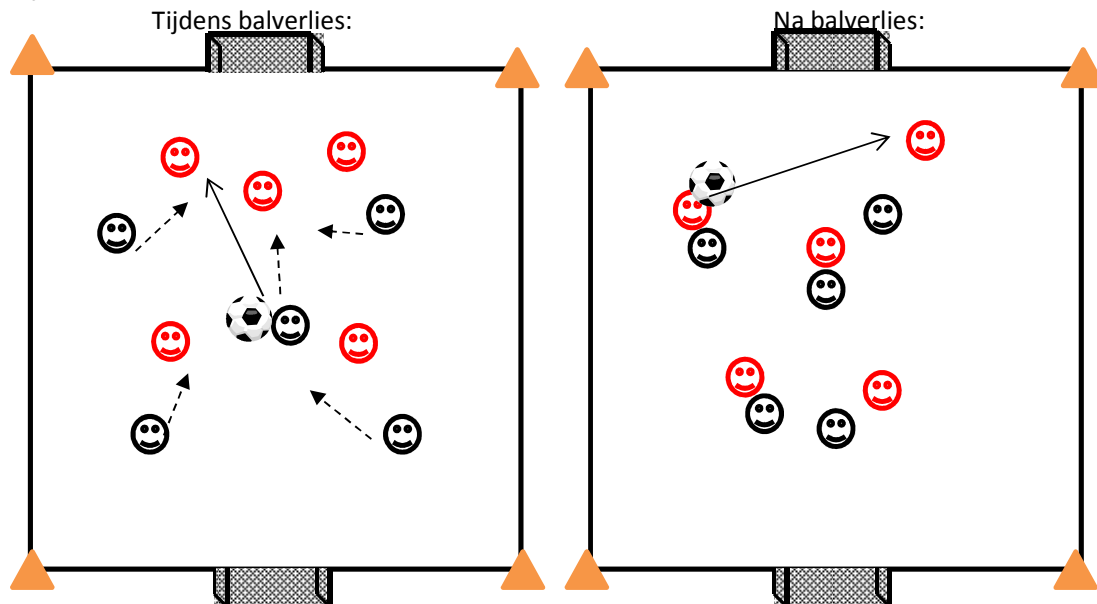
### Doelstelling:

Het verbeteren van het druk zetten bij balverlies.

### Oefening:

Er wordt 5 tegen 5 gespeeld op een veld van 30 bij 30 meter en op grote doelen maar zonder keeper. Er wordt gespeeld zonder keeper omdat er dan makkelijk gescoord kan worden, hiermee moet je dus rekening houden bij omschakelen. Er moet gelijk worden druk gezet op de bal. Als je dat niet doet kan men makkelijk scoren. Zorg er wel voor dat er niet alleen wordt geschoten, want balverlies is bij deze oefening cruciaal als je niet scoort.

### Plaatje:



### Aanwijzingen:

- Druk zetten zodat de bal achteruit alleen kan.
- Iedereen moet kort op zijn man spelen.
- Iedereen heeft een man.
- Van het doel af verdedigen.

### Makkelijker:

- Veld kleiner maken.
- Één team met een man meer spelen en dat later omdraaien.

### Moeilijker:

- Veld groter maken.
- Als trainer meespelen.
- Extra punt als de tegenstander gelijk naar een spits kan spelen.



### Training 3: Omschakelen naar balbezit met je hele team.

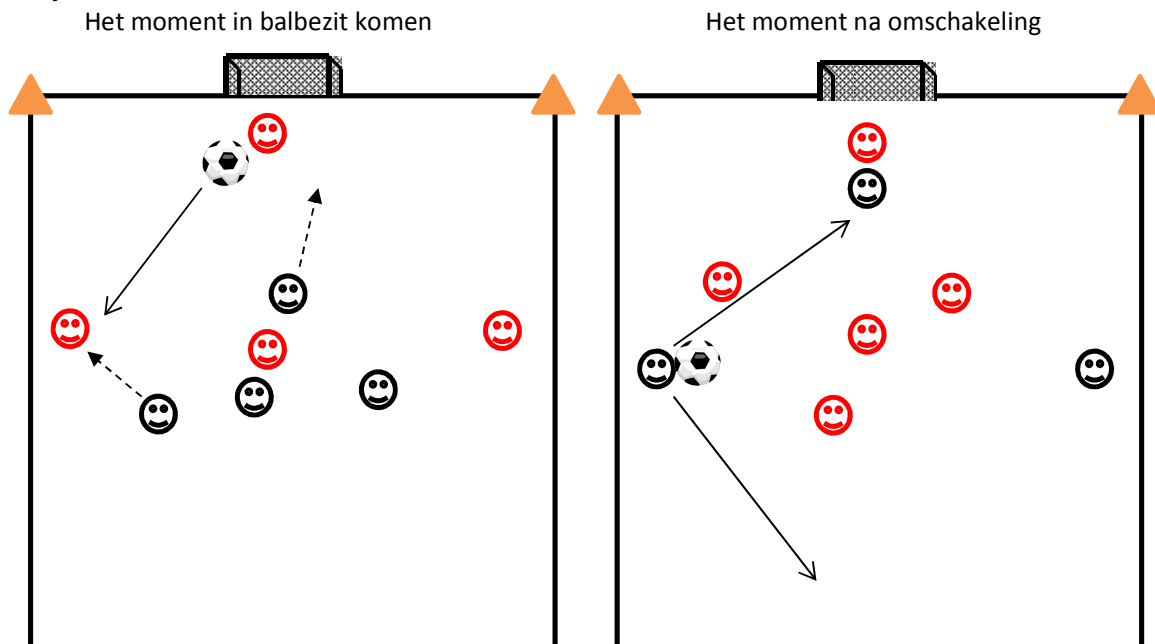
#### Doelstelling:

Het verbeteren van het omschakelen naar balbezit met het hele team.

#### Oefening:

Er wordt 5 tegen 5 gespeeld op een lang en breed veld van 40 bij 50 meter met kleine doelen. Hierdoor kun je goed de ruimte groot maken in balbezit. Bij balbezit tegenstander geef je druk en maak je het veld klein zodat het moeilijk rond te spelen is. Je gaat het moment coachen dat er een omschakeling naar balbezit, dan moet je het groot maken en of gelijk diepte zoeken of balbezit spelen en eerst de bal terug spelen of eruit halen naar de buitenkanten. Iedereen moet het gelijk groot maken anders kun je niet goed balbezit gaan spelen.

#### Plaatje:



#### Aanwijzingen:

- Balbezit tegenstander, betekent het veld klein houden.
- In balbezit komen betekent veld groot maken.
- In balbezit komen keuze maken of diep spelen en scoren of balbezit houden en de bal terug spelen.
- Gelijk ruimte zoeken en maken om de bal te kunnen spelen of kunnen krijgen.

#### Makkelijker:

- Bij balverlies mag je geen druk zetten.
- Veld groter maken.
- Met een kameleon spelen in balbezit.

#### Moeilijker:

- Veld kleiner maken.
- Druk zetten bij balverlies op de bal.

### **3<sup>e</sup> Periode: Completeren van het voetbal en instromen senioren.**

#### **Training 1: Grote partij spelen.**

##### **Doelstelling:**

Het verbeteren van het gebruiken en het verdedigen van grote ruimtes.

##### **Oefening:**

Het aantal spelers deel je door 2, er vanuit gaande dat je 14 man hebt 2 maal 7 spelers. Bij 7 tegen 7 speel je bij de A op een veld van 70 meter bij 50 meter, daarnaast spelen we op grote doelen. Je gaat dus met 6 veldspelers opstelling maken bijvoorbeeld 2:3:1 of 3:2:1, probeer ze zelf de opstelling neer te zetten. In de partij kijk je hoe de teams tegenover elkaar staan aanvallend en verdedigend?

Worden de ruimtes gebruikt die de tegenstander laat vallen? Wordt er goed gekanteld naar waar de bal is? Wordt er op de juiste momenten druk gegeven? Verloopt de omschakeling goed? Probeer momenten uit te kiezen om dingen uit te leggen in de situatie en na te spelen.

##### **Plaatje:**

##### **Aanwijzingen:**

- Blijven bewegen om vrij te komen of rugdekking te geven.
- Kantelen naar de kant van de bal.
- Moment kiezen om druk te zetten.
- Veld groot houden en ruimtes benutten.
- Spel verleggen, snel spelen en weinig lopen met de bal.

##### **Makkelijker/Moeilijker:**

- Veld kleiner maken.
- Let op! Eigenlijk moeten ze dit conditioneel en fysiek aan kunnen om door te stromen naar senior elftallen.

## **Training 2: Afstanden overbruggen.**

### **Doelstelling:**

Het verbeteren van lange pass en sprint.

### **Oefening:**

Je moet voorstellen dat de links of rechts back word ingespeeld en dat die een lange bal moet geven cross. Bij de linker en rechter pion is een dubbele bezetting de rest staat bij de middelste pion, er wordt op rechts ingespeeld die geeft een cross bal naar de linkerkant die bal moet naar de verre pion door de lucht. De afstand moet rond de 40 tot 50 meter zijn, zodat ze de bal zouden kunnen verleggen van links naar rechts en andersom. Je loopt steeds naar de volgende pion, van het midden naar rechts en van rechts naar links en van links de diepe pion dribbel je terug naar het midden, buitenom. Voor de linkspoten kun je de oefening ook via de andere kant spelen.

### **Plaatje:**

### **Aanwijzingen:**

- Speel de bal voor de rechtsback.
- Speel de bal door de lucht, probeer strak te trappen met je wreef.
- Op het juiste moment om de bal vragen en eventueel een vooractie maken.

### **Makkelijker:**

- Kortere afstanden.
- Mag ook over de grond.

### **Moeilijker:**

- Probeer de bal niet te laten stuiten.
- De bal in één keer spelen.
- Langere afstand.

### **Training 3: Partij met de overige senioren.**

#### **Doelstelling:**

Het verbeteren van de fysieke duel kracht en het tempo.

#### **Oefening:**

Probeer de senioren en de jeugd te mengen in een eerlijke partij. Weer wordt er gekeken naar de aantallen en worden die door 2 gedeeld. Hopen op 11 tegen 11 gebruik je een gewoon speelveld om de partij te spelen, wedstrijdchter kan natuurlijk ook niet. Probeer in de duel te coachen hoe ze hun tegenstanders te slim af te kunnen zijn, zoals welke kant ze op moeten draaien hoe ze de bal moeten aannemen of waar ze de bal moeten vragen en inspelen.

#### **Plaatje:**

#### **Aanwijzingen:**

- Ruimtes gebruiken.
- Kantelen naar de bal.
- Compact verdedigend spelen en coachen.
- Groot maken in balbezit en bal na coachen.
- Duel proberen te vermijden door snel en slim te spelen en lopen.

#### **Makkelijker:**

- Veld kleiner maken.

#### **Moeilijker:**

- Senioren tegen de jeugd.