

C's

Doelstelling voor het jaar: Tactisch inzicht ontwikkelen

1e periode: herhalen van taakgericht en teamgericht.

2e periode: balbezit

3e periode: balbezit en balbezit tegenstander.

1^e Periode: Herhalen van taakgericht en teamgericht

Training 1: Wat zijn de taken voor verschillende posities.

Doelstelling:

Het verbeteren van de taken voor verdedigers en aanvallers.

Oefening:

Je speelt een voetbalpartij met alle spelers die je hebt, je probeert de partijen in te delen met de verdedigers bij elkaar en de aanvallers bij elkaar. In deze partij ga je verschillende taken uitleggen voor de verschillende posities. Hieronder staan de verschillende taken beschreven.

Aanwijzingen:

Keeper:

- Coachen van centrale verdedigers.
- Diepe bal proberen in te schatten en te winnen.

Centrale verdediger:

- Coachen van de middenvelders en backs.
- Diepe spits uitschakelen.
- Steekbal voorkomen.

Back:

- Kantelen naar de kant waar de bal is. (knijpen/kantelen).
- Opkomende spelers opvangen.
- Drukzetten op de flankaanvallers met de bal.

Verdedigende middenvelder:

- Bal naar de spitsen afstoppen.
- Aanvallende middenvelder verdedigen.
- Coachen van de andere middenvelders.
- In balbezit het spel neerzetten en verleggen.

Aanvallende middenvelder:

- Opkomende verdediger opvangen.
- Spel verdelen en verleggen.
- Spitsen aanspelen.
- Afvallende ballen opvangen.
- Scoren.

Flank:

- Verdedigend kantelen.
- Drukzetten op de bal.
- Aanvallend breed houden en actie maken.
- Bal voorzetten voor het doel.

Spits:

- Veld lang/groot houden.
- De verdedigers onder drukzetten.
- Scoren.
- Actie maken.

Training 2: Basisopstelling verdedigend en aanvallend.

Doelstelling:

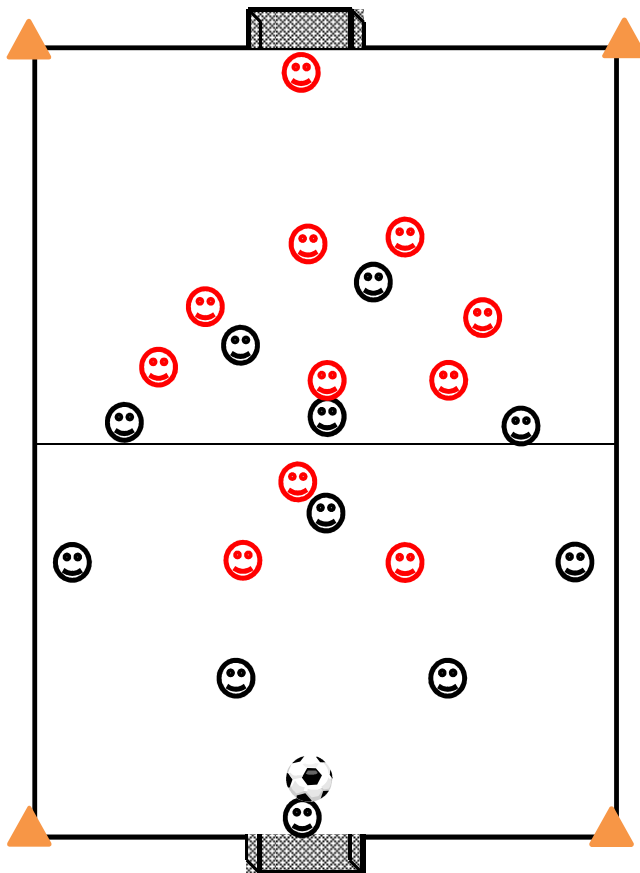
Het verbeteren van de basisposities in balbezit en balbezit tegenstander.

Oefening:

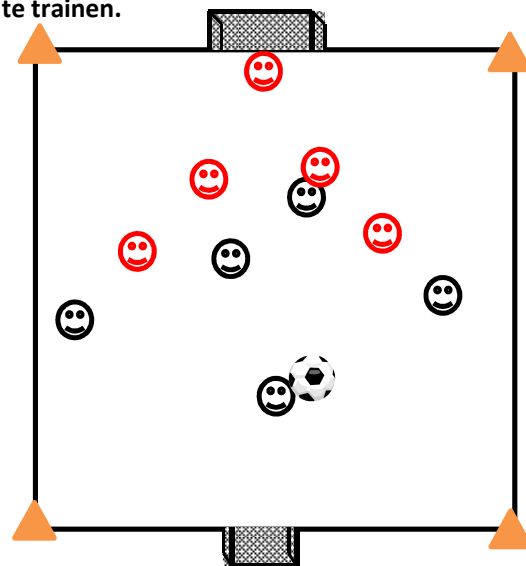
Hieronder staan enkele plaatjes met opstellingen, daaronder staan enkele aanwijzingen.

Plaatje:

Basisopstelling zaterdag verdedigend en aanvallend



Opstelling voor de training op wedstrijdrecht te trainen.



Aanwijzingen:

- Zwart is de opstelling in balbezit keeper.
- Rood is balbezit tegenstander.
- Balbezit veld breed en lang maken.
- Balbezit tegenstander is klein maken.
- Momenten aanpakken bij omschakelen.
- Bij balverlies, veld klein maken.
- Bij balverovering, veld groot maken.
- Zet de basisopstelling gewoon een keer neer op de training.

Makkelijker/moeilijker:

- Veld groter/kleiner maken.
- Trainer meespelen als voorbeeld en rust punt.

Training 3: Het verbeteren van samen verdedigen.

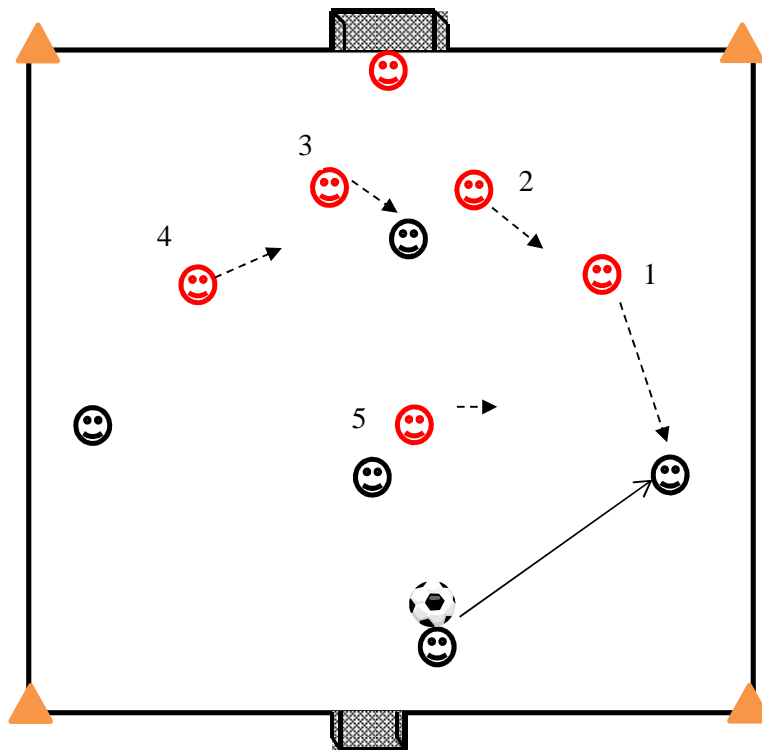
Doelstelling:

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.

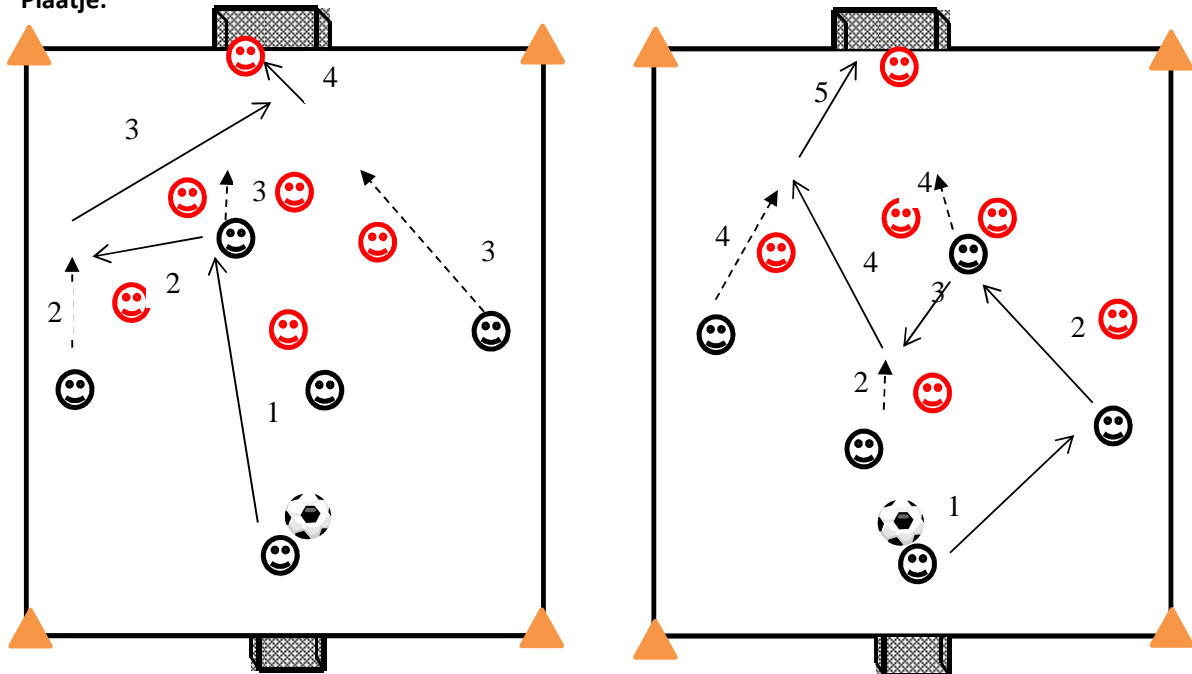
Doelstelling:

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.

2^e Periode: Balbezit

Training 1: Het spelen van balbezit.

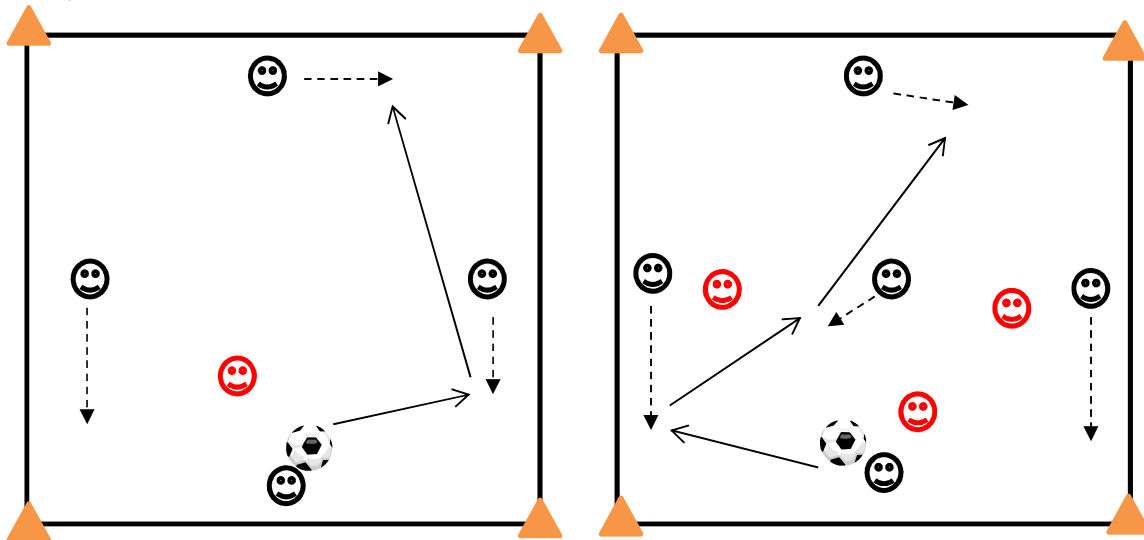
Doelstelling:

Het verbeteren van het spelen van de bal en balbezit houden met weerstand.

Oefening:

Je begint de oefening in groot vierkant van 20 bij 20 meter, daarin speel je 4 tegen 1. Dit is een makkelijk begin zo kunnen ze veel balbezit spelen en geeft het succesbeleving. Vervolgens ga je het steeds moeilijker maken met: 4 tegen 2, 3 tegen 1, 5 tegen 3, 5 tegen 4 en 5 tegen 5. De laatste 5 tegen 5 is de gewone partij. Bij 5 tegen 5 speel je kun je 10 keer overspelen is een punt of na 5 keer overspelen mag je pas scoren. De coaching is gericht op de keuzes welke kant speel je op. Probeer de ruimte steeds in te spelen, waar de bal vandaan komt is het druk dus andere kant zoeken. Let er op dat je wel de ruimtes bij grotere aantallen groter maakt waar nodig.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Ruimte zoeken aan de andere kant.
- 2 keer raken of onder druk maar 1 keer raken.
- Waar de bal vandaan komt is het druk dus spel steeds verleggen.
- Bewegen links en rechts om beter aanspelbaar te zijn.
- Hard en zuiver inspelen.
- Coaching en namen noemen.

Makkelijker:

- Ruimtes groter maken.
- Verdediger minder.

Moeilijker:

- Kleiner veld.
- Extra verdediger.
- Gewone partijvorm 5 tegen 5 maar eerst steeds 5/10 keer overspelen.
- Spelen met aanvalsrecht, je hebt aanvalsrecht als je 10 keer hebt overgespeeld.

Training 2: Het spelen van balbezit vanuit de opbouw.

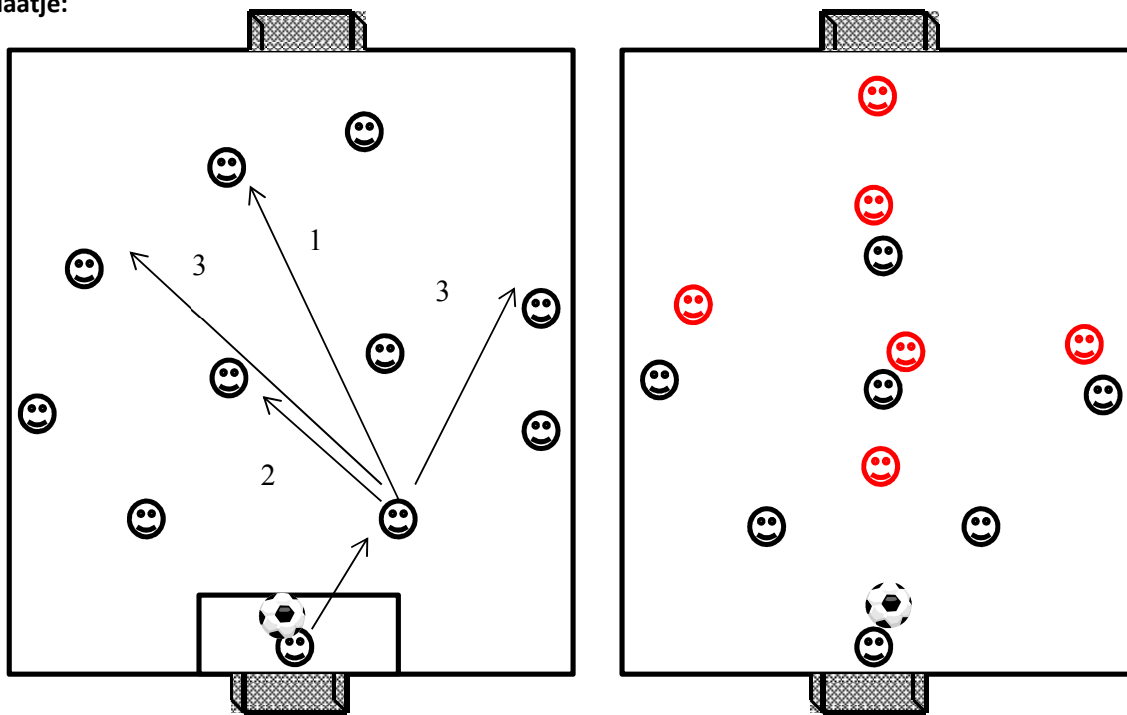
Doelstelling:

Het verbeteren van het spelen op balbezit vanuit de opbouw.

Oefening:

Er wordt steeds gestart vanuit de keeper met een bal naar de centrale verdedigers, daar begint de oefening. Op dat moment moeten de verdedigers al goed opgesteld staan, centrale verdedigers breed en buiten de 16 meter lijn en de backs stappen al dieper weg langs de zijlijn om ruimte te maken. Welke bal willen we graag zien dan van de verdedigers?; 1. Diepe bal spits als die vrij is, die is het dichtste bij het doel, 2. Centrale middenvelders (wel schuin inspelen, anders kan hij alleen terug kaatsen). 3. Flanken middenvelders/aanvallers die kunnen actie maken en voorzetten. Probeer de bal naar de backs te voorkomen want daar kan druk op worden gegeven door de andere partij. 1^e plaatje geeft aan hoe je het eerst neer kunt zetten en alles rustig kan laten gaan en uitleggen, 2^e plaatje geeft de opstelling hoe je het gaat spelen. Probeer het veld echte afmetingen te houden.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Schuine ballen.
- Kijken waar je medespeler de bal wil hebben.
- In de loop of in de voeten aanspelen.
- Bal laag houden.
- Vooracties maken.

Makkelijker:

- Zonder keeper spelen.
- Trainer als laatste man.

Moelijker:

- Gelijk aantal spelers.

Training 3: Balbezit spelen middenveld/aanval

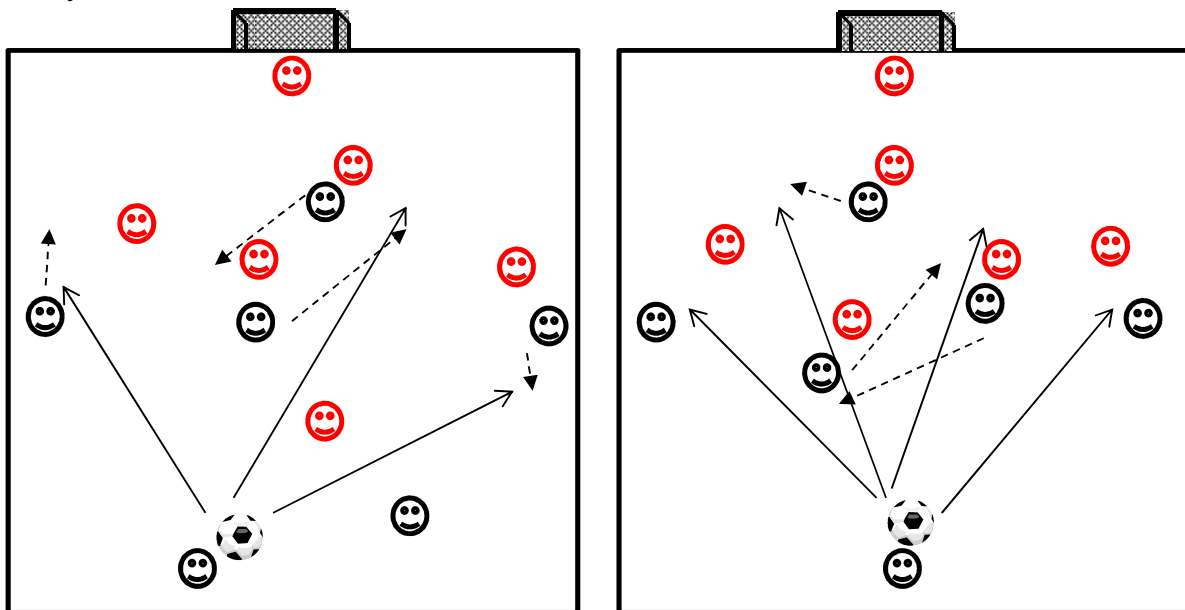
Doelstelling:

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.

3e periode: balbezit en balbezit tegenstander.

Training 1: Omschakeling van balbezit naar balbezit tegenstander.

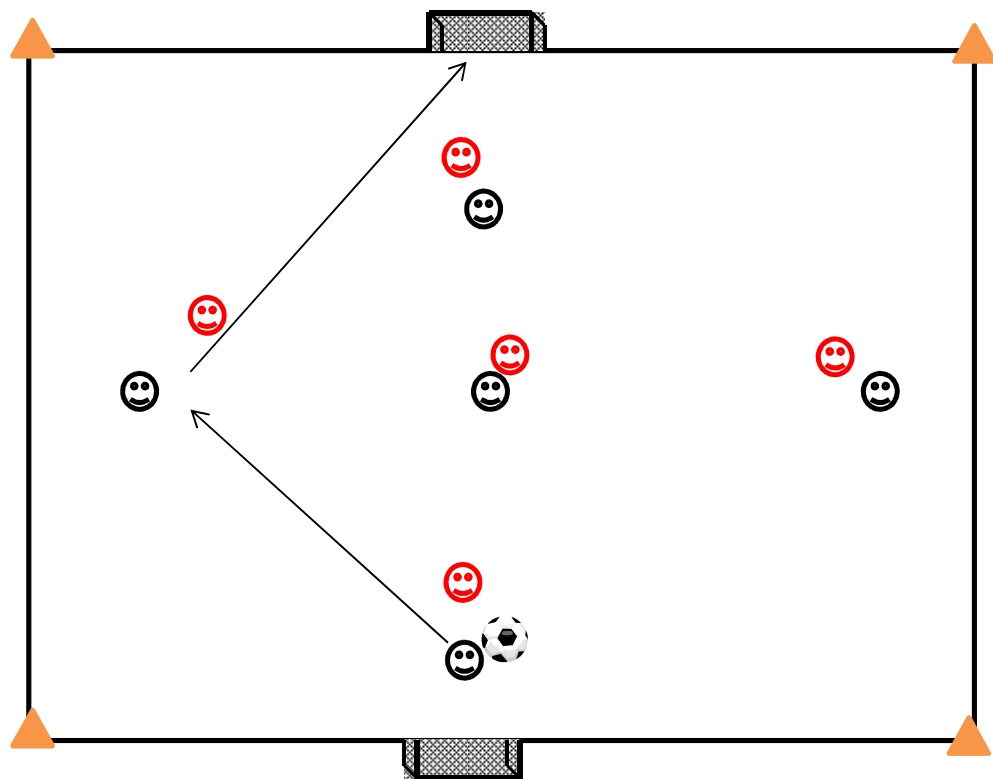
Doelstelling:

Het verbeteren van het omschakelen van balbezit naar balbezit tegenstander met druk zetten.

Oefening:

Er wordt een veld uitgezet van 30 bij 40 meter met 2 grote doelen zonder keepers. Je gaat 5 tegen 5 spelen in een opstelling die men zelf neer moet zetten. Je speelt partij vorm waarbij ze gelijk op doel mogen scoren, dat is makkelijk omdat er geen keepers zijn het gevolg moet zijn, dat de verdedigende partij naar voren stapt en druk geeft op de bal. Bij balverlies of een doelpunt moet je dus niet achteruit stappen maar of je posities houden of zelfs naar voren stappen. Zo moeten ze 1 op 1 vanachteren spelen en heeft iedereen een tegenstander.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Snel omschakelen.
- Naar voren stappen bij omschakelen en druk op de bal.
- Snel scoren en schieten om ruimte bij tegenstander af te straffen.

Makkelijker:

- Kleiner veld.
- Extra man in balbezit.

Moeilijker:

- Langer veld.
- Kleine doelen.

Training 2: Balbezit spelen.

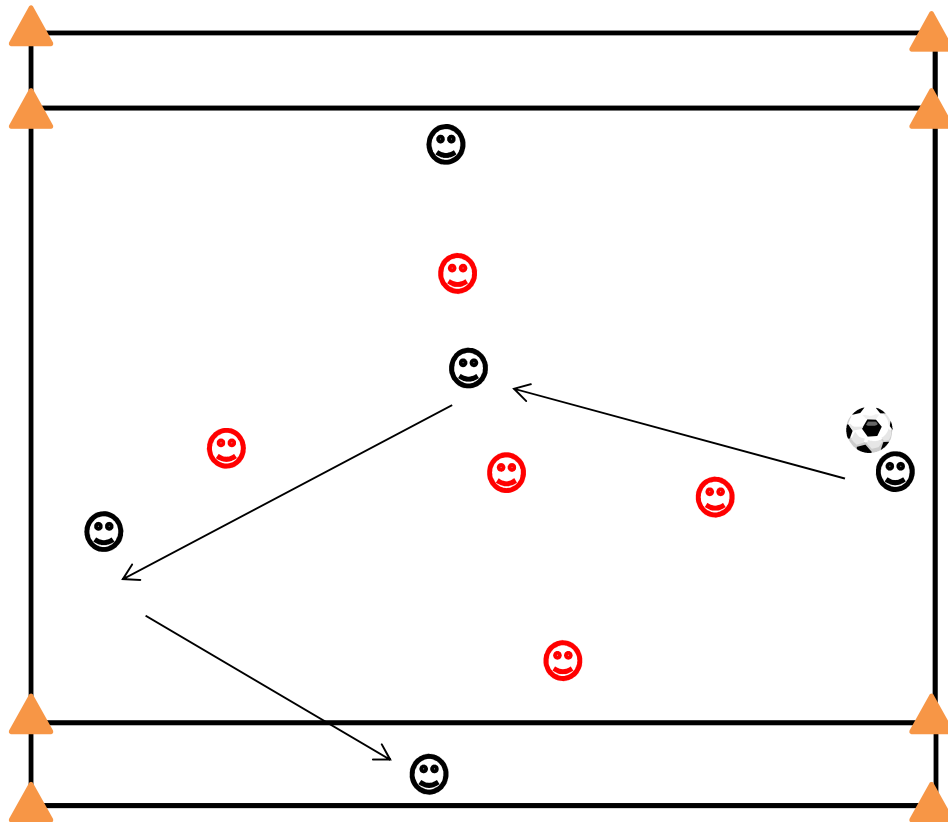
Doelstelling:

Het verbeteren van het spelen op balbezit en rondspelen.

Oefening:

Veld van 40 bij 40 meter en op de einden 2 vakken van 5 meter waarin je kunt scoren door een medespeler daarin aan te spelen. Bij scoren houd je balbezit en kun je scoren aan de andere kant. De bedoeling is dus steeds dat je de andere kant zoekt om te scoren. Daarbij gebruik te maken van je middenvelders en flanken en zo min mogelijk lange ballen. Probeer pas iemand aan te spelen in het vak op het moment dat je zeker er van bent dat je kunt scoren.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Snel rond spelen.
- Het spel steeds verplaatsen/verleggen.
- Probeer maar 2 keer te raken en niet te gaan lopen met de bal.
- Veel in beweging zijn en wisselen van posities.

Makkelijker:

- Groter vak om te scoren.
- Extra man in balbezit.

Moeilijker:

- Het score vak smaller maken dan het veld.
- Eerst 5 keer rondspelen voor je mag scoren.

Training 3: Verdedigen en druk zetten.

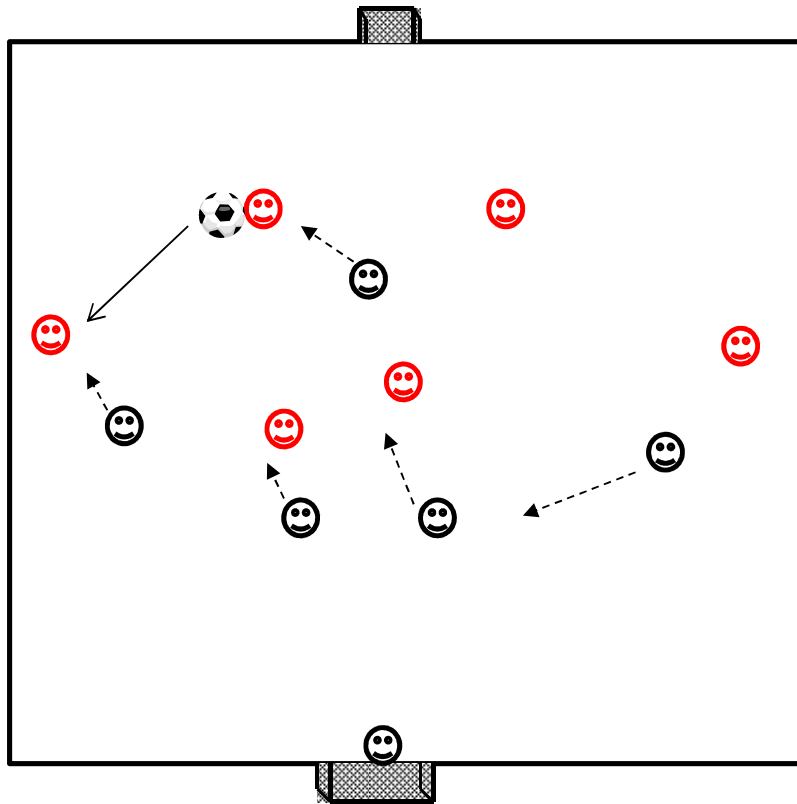
Doelstelling:

Het verbeteren van het verdedigen en druk zetten.

Oefening:

Je zet een veld uit van 50 bij 40 meter, aan de kant waar je het verdedigen gaat trainen zet je een groot doel neer en aan de andere kant een klein doel. Je speelt met keeper en 5 verdedigers en 6 aanvallers. De verdedigers moeten dus een man meer situatie de baas zijn door steeds te kantelen naar waar de bal is. Ze kunnen druk zetten met hun voorste speler die pas druk gaat geven op het moment dat de bal naar een van de zijkanten gaat, hij kan ze wel dwingen om naar een flank in te spelen. Buitenspel mag mits het niet overdreven ballen wachten bij het doel is.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Kantelen waar de bal is.
- Backs knippen naar binnen om rugdekking te geven.
- De voorste speler moet proberen de backs van de tegenstander aan te laten spelen.
- Pas druk geven als het goed staat vanachter en het vanuit achter wordt gecoacht.

Makkelijker:

- Trainer coach actief de verdedigers alsof hij meespeelt als centrale verdediger.
- Een aanvaller minder.
- Met buitenspel spelen.

Moeilijker:

- Zone verdediging.
- Man op man dekking vanachter.