

Hoofdmoment: Balbezit **Type:** Technisch

Totale duur: 90 min

Voetbalprobleem en/of doelstellingen:

(Basics) Leiden en dribbelen

Aantal speler: 18 + 2 keepers.

Niveau/categorie: Vanaf miniemen

OPWARMING duur: 20 min (stretching inbegrepen)

Organisatie:

2 identieke organisaties. 6 kegels in een cirkel 2 aan 2 over elkaar. Centraal 10 tot 15 kegels door elkaar op een onderlingen afstand van 0,5 meter. Afwisselend aan elke kegel 2 spelers zonder bal en 1 speler met bal. Afstanden buitenste kegels naar centrale kegels is 10 meter. 2 keepers tegenover elkaar opgesteld.

Beschrijving:

Eerst enkele rondjes inlopen.

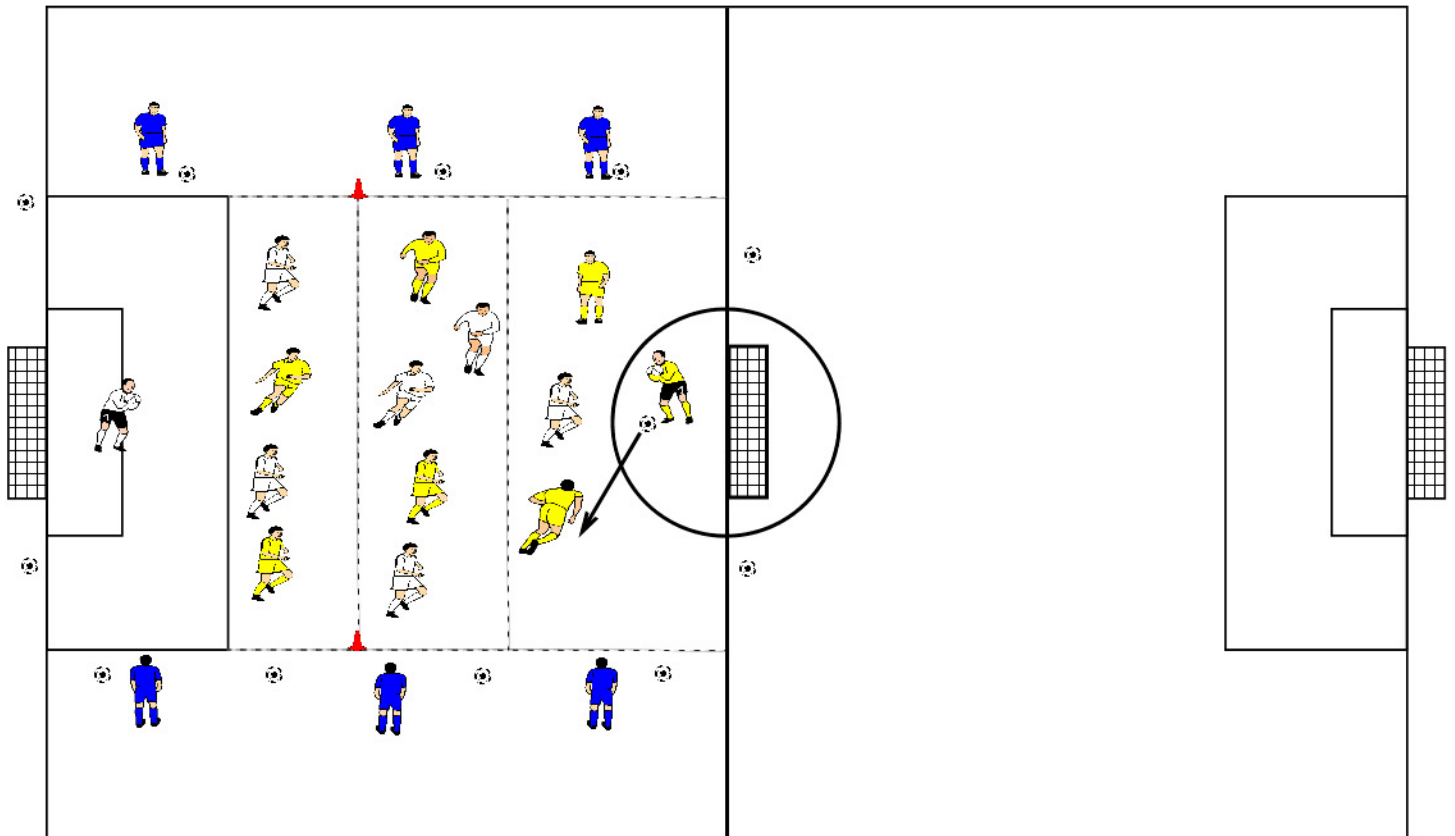
1. Spelers met bal aan kegel A,B,C vertrekken op hetzelfde moment en dribbelen door de centrale kegels richting kegel aan hun overzijde. Bal wordt overgegeven aan speler A,B of C.
2. Speler die met de bal drijft doet opwarmingsoefeningen rond verste kegel en sluit aan bij kegel rechts van hem.
3. Keeper staat opgesteld in de passlijn en wordt geïntegreerd in de opwarming.
4. Keeper schuift door in tegenwijzerszin.

Richtlijnen en coachingswoorden:

Hou de bal zo dicht mogelijk bij de voet, kijk zo weinig mogelijk naar de bal, zorg ervoor dat je bij het dribbelen centraal door de kegels de bal zo dicht mogelijk bij de voet houdt. Loop geen kegels omver. Loop niet tegen elkaar.

Fysieke parameters:

Na het inlopen, 10 min opwarming. Terug dynamische stretching. Nu meer snelheid met bal aan de voet en lichte versnelling zonder bal naar de kegel. Na eerste 10 min opwarming kunnen de keepers zich eventueel verder individueel opwarmen.



Wedstrijdvorm 1 duur: 18 min. Intensieve duurtraining. (rust zit in oefening verwerkt).

Organisatie: Terrein 40m x 50m. 3 teams van 6 spelers. 2 vaste keepers.

Beschrijving:

Gewone wedstrijd waarbij alle wedstrijdspelregels van toepassing zijn. Teams spelen in een 2-3-1 formatie.

Richtlijnen en coachingswoorden:

Hou de bal zo dicht mogelijk bij de voet bij het leiden en dribbelen, kijk zo weinig mogelijk naar de bal, loop slechts met de bal aan de voet als er niemand in een gunstige positie opgesteld staat, probeer zo snel mogelijk terrein winst te boeken.

Fysieke parameters:

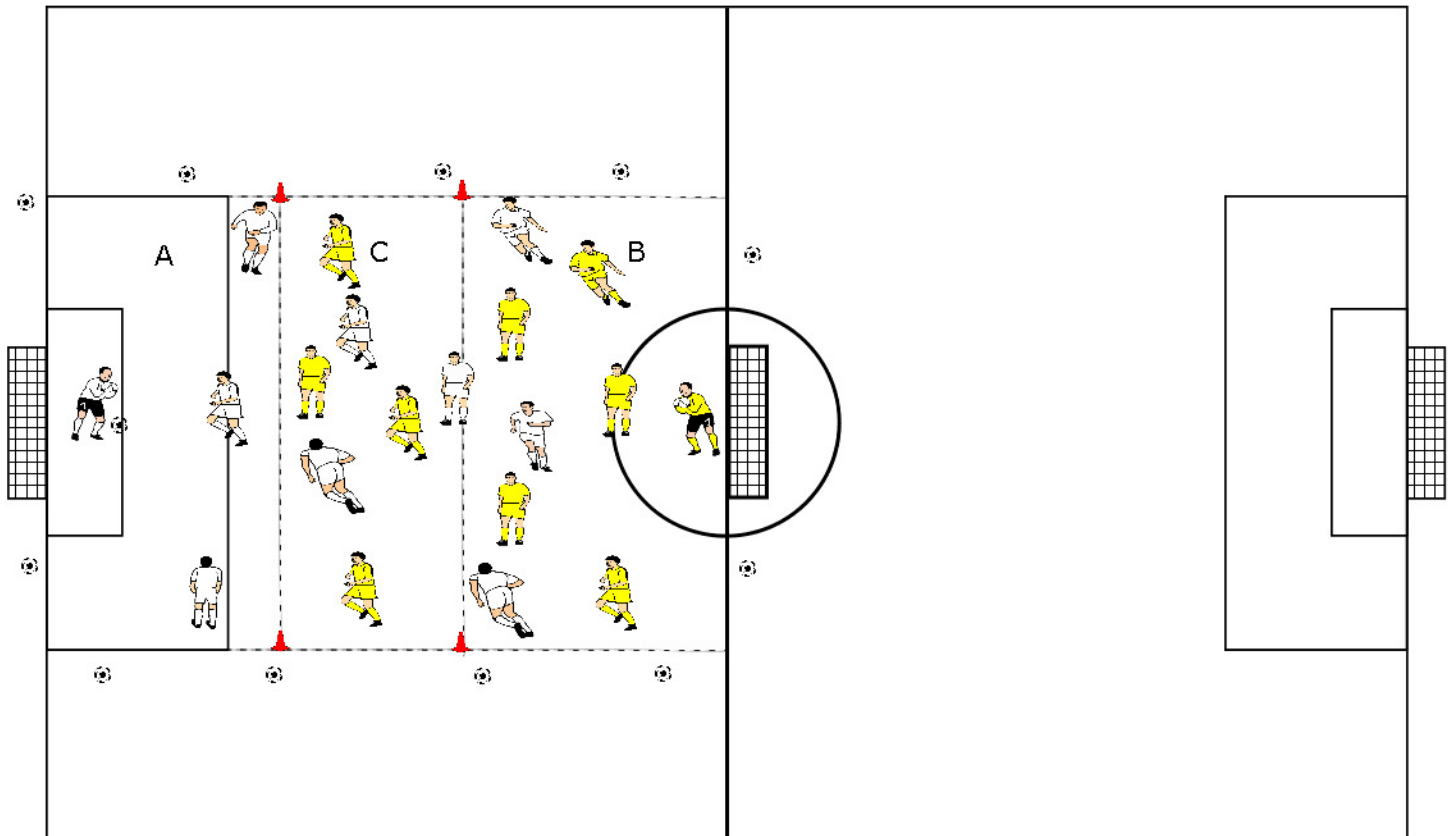
Om de 3 min wisselen spelers in rust met 1 actief team.

Aantal herhalingen: 4

Aantal series: 1

Opmerkingen:

Spelers in rust halen de ballen op. Genoeg ballen rond het terrein leggen om snel terug te kunnen opstarten.



Tussenvorm 1 duur: 18 min.

Organisatie:

Terrein 40m x 50m. 2 teams van 9 spelers. 2 vaste keepers. Terrein in 3 zone's A,B en C verdeeld.

Beschrijving:

Wedstrijd waarbij in zone A en B er vrij spel wordt gespeeld. In zone C mag er niet gepast worden naar medespeler in zelfde zone C. Men mag wel van zone C naar B of van zone C naar A passen. Teams spelen naar 1 groot doel. Men scoort 1 doel(punt) via pass naar een zone en dan scoren, of 2 doel(punten) als men van zone C naar A of B de bal kan leiden en dan scoren.

Richtlijnen en coachingswoorden:

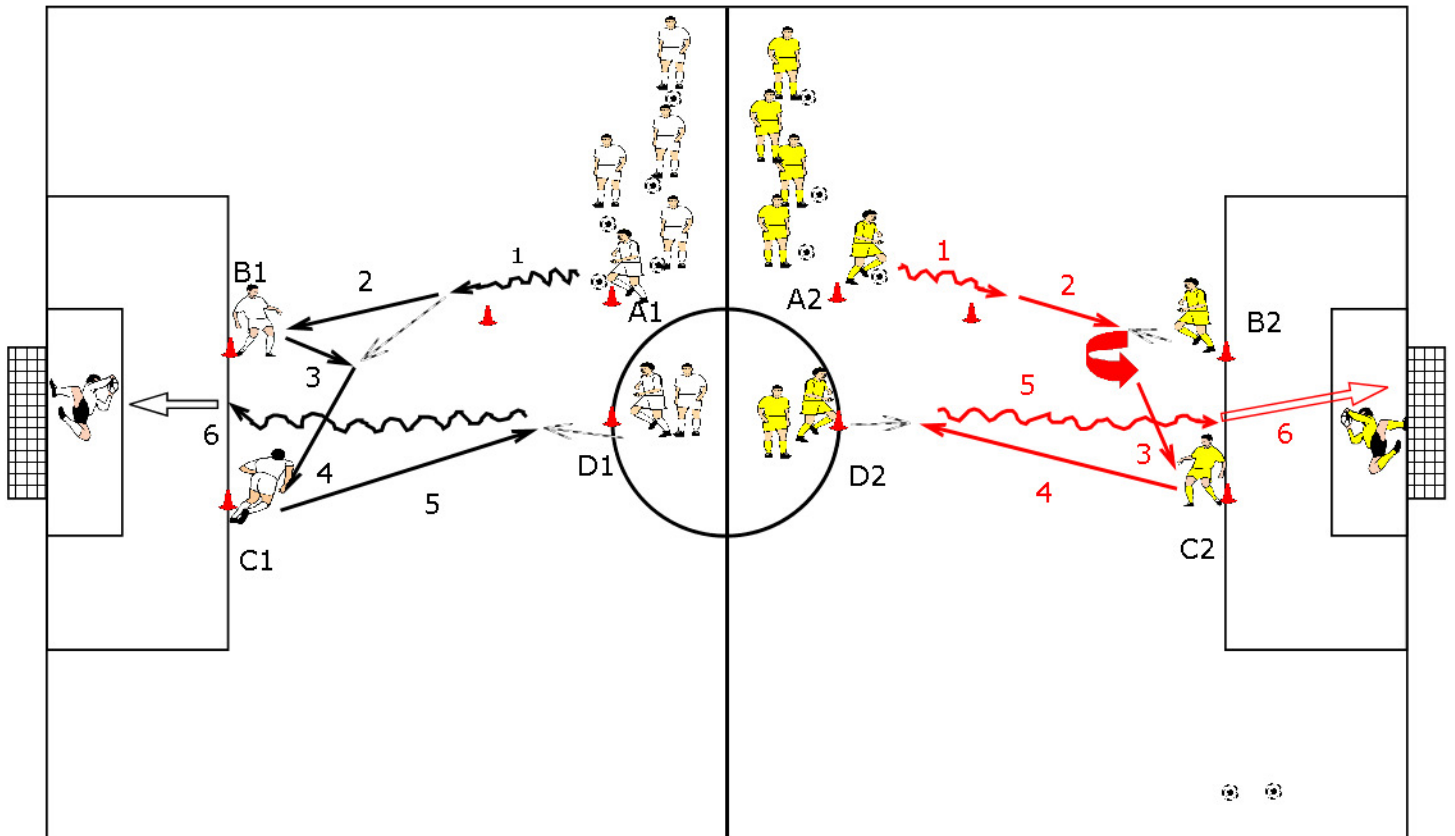
Hou de bal zo dicht mogelijk bij de voet bij het leiden en dribbelen, kijk zo weinig mogelijk naar de bal, loop slechts met de bal aan de voet als er niemand in een gunstige positie opgesteld staat, probeer zo snel mogelijk terrein winst te boeken.

Fysieke parameters:

2 x 8 min met 2 min rust.

Opmerkingen:

Genoeg ballen rond het terrein plaatsen om snel terug te kunnen opstarten. Speel in het systeem die u bij uw club speelt.



Tussenvorm 2: afwerken duur: 15 min (rust inbegrepen)

Organisatie: Volledig speelveld. 2 identieke organisaties op beide helften. (zie tekening).

Beschrijving:

1. (A1,A2) drijft met de bal richting kegel.
2. Vanaf kegel speelt hij speler (B1,B) aan.
3. (B1,B2) kaatst de bal terug op (A1,A2).
4. (A1,A2) speelt de bal door naar (C1,C2).
5. (C1,C2) doet controle en speelt de bal naar (D1,D2).
6. (D1,D2) neemt de bal mee, drijft tot aan 16 meter en trapt op doel.

Doorschuiven: A1>B1>C1>D2>A2>B2>C2>D1>A1 enz.

Richtlijnen en coachingswoorden

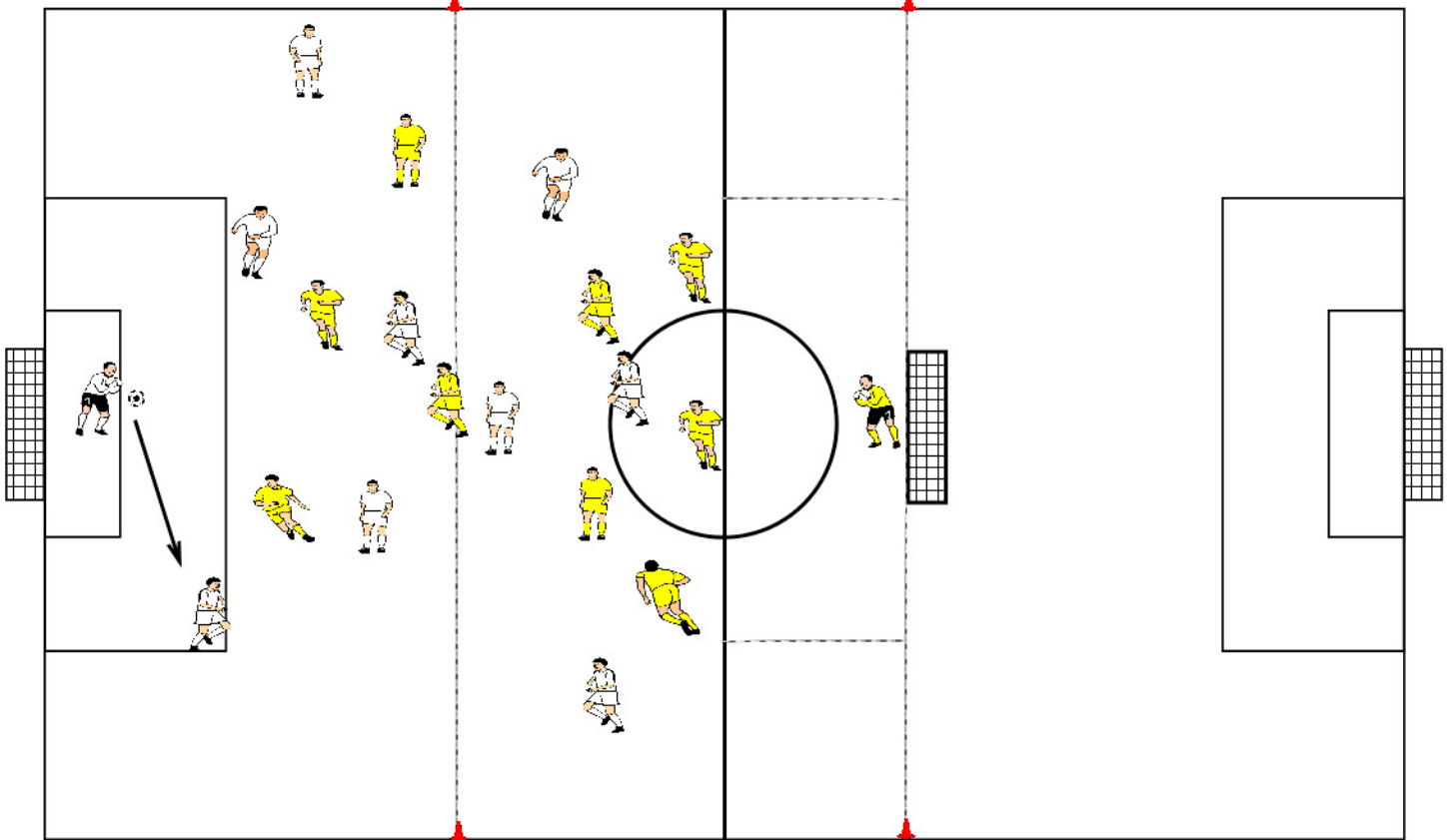
Speel de bal in op de juiste voet en met de juiste balsnelheid, kom in de bal, hou de bal zo dicht mogelijk bij de voet bij het leiden, kijk zo weinig mogelijk naar de bal.

Fysieke parameters:

15 min (rust inbegrepen)

Opmerkingen:

Spelers verbaal motiveren om met bal aan de voet snelheid te maken. Verbaal stimuleren om te scoren.



Wedstrijdvorm 2 duur: 14 min

Organisatie: 3/4 terrein. Wedstrijd 9+K <> 9+K. Beide teams spelen in systeem zoals bij uw club.

Beschrijving:

Gewone wedstrijd waarbij alle wedstrijdspelregels van toepassing zijn.

Richtlijnen en coachingswoorden

Hou de bal zo dicht mogelijk bij de voet bij het leiden en dribbelen, kijk zo weinig mogelijk naar de bal, loop slechts met de bal aan de voet als er niemand in een gunstige positie opgesteld staat, probeer zo snel mogelijk terrein winst te boeken.

Fysieke parameters:

2 x 6 min met 2 min rust.

Cooling-down

Duur: 5 min

1 rondje rustig rond het terrein. Wat jongeren terwijl de coach de richtlijnen nogmaals aan de spelers duidelijk maakt.