

Thema van de training : Richting van het spel

Naam van je elftal : Amsterdam





















Trainings plan : Trainings plan door u samengesteld

Leeftijdsgroep : o.18

Training session plan

<u>Warming-up</u> :	1031 / Kleine partijspelen	15 minuten
<u>Tactiek</u> :	4064 / Richting van spelen	15 minuten
	4061 / Richting van spelen	15 minuten
	4053 / Richting van spelen	15 minuten
	4056 / Richting van spelen	15 minuten
<u>Wedstrijd</u> :	5041 / Richting van spelen	20 minuten
<u>Effectieve lengthe of de training</u> :		1 Uur 35
<u>Commentaar</u> :		

Legenda

				
Speler	Keeper	Trainer-coach	Bal	Selecteer een speler of een gebied
				
Kleine goal	Grote goal	Pion	Pion	Coerner vlag
				
Lat	Rennen	Dribblelen	Pass oh schot	Bal aanname
				
Bal hooghouden	Bal door de lucht	Slide tackle	Kappen / schijnbeweging / bal terughalen met de zool	Stap linkse voet / rechtse voet

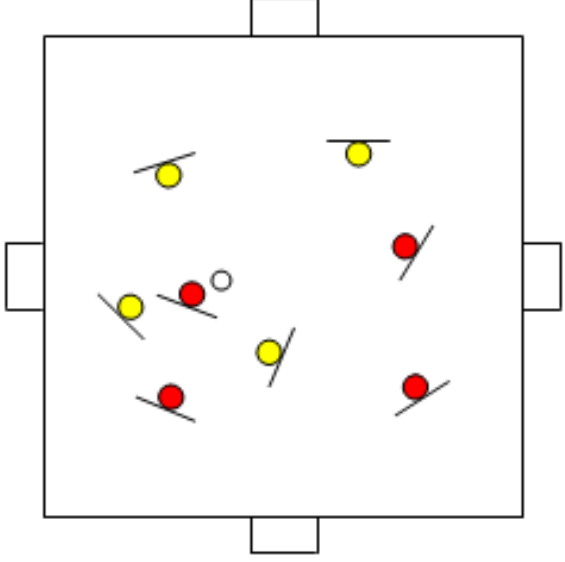
Training voorbereiding

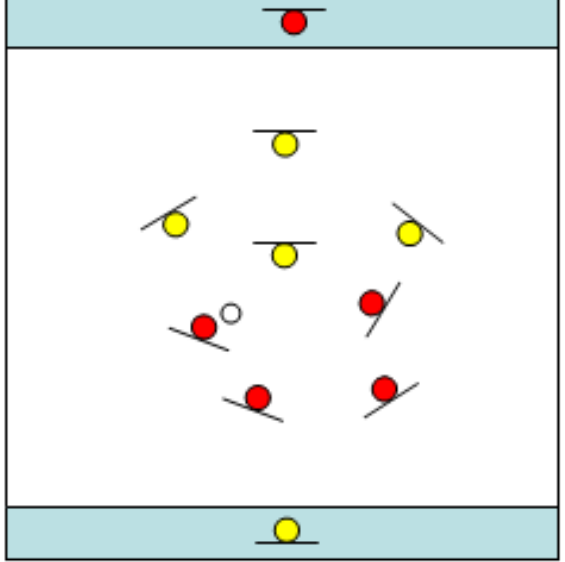
Thema van de training : Richting van het spel

Naam van je elftal : Amsterdam

Trainings plan : Trainings plan door u samengesteld

Leeftijdsgroep : o.18

Warming-up 1031		Kleine partijspelen		15 minuten	
<p><u>Kleine partijspelen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kleiner aantal spelers - Klein veld <p>Benodigde materialen: ballen, pilonnen, hesjes (2 kleuren)</p>		<p><u>Spel 4 tegen 4:</u></p> <p>Veldgrootte: 25-25 meter, met 4 doeltjes (2 meter of meer breed, afhankelijk van de leeftijdsgroep). De teams kunnen op elk doeltje scoren. Elk team valt aan op en verdedigt de 4 doeltjes. Spel 4 tegen 4, per wedstrijd 3 minuten. Wissel van tegenstander als er meerdere teams zijn.</p> <p><u>Aanwijzingen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vrij spel - maak gebruik van corners in plaats van inwerpen. 			

Tactiek 4064		Richting van spelen		15 minuten	
<p><u>Richting van spelen</u></p> <p>Aanvallende hulp bieden. Het gaat vooral om de richting van het spel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel - als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkanten spelen - als er dan nog geen oplossing is: hulp bieden om numerieke meerderheid te krijgen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen. <p>Kijk naar de mogelijkheid om numerieke meerderheid te krijgen als het spel in een andere richting gaat.</p> <p>Benodigde materialen: ballen, pilonnen, hesjes (2 kleuren).</p>		<p><u>Spel 5 tegen 5 Aanvoerdersspel:</u></p> <p>Veldgrootte: 35-20 meter met aan de uiteindes een afgebakende zone van 3 meter breed.</p> <p>In het veld wordt 4 tegen 4 gespeeld. Om te kunnen scoren moet de bal gespeeld worden in het afgebakende gebied van de tegenstander waar een vijfde speler als aanvoerder staat opgesteld. Wissel regelmatig van aanvoerder. Als er gescoord is kan de aanvoerder het spel voor het andere team hervatten.</p> <p><u>Aanwijzing:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kies de voorwaartse richting als eerste voorkeur. 			

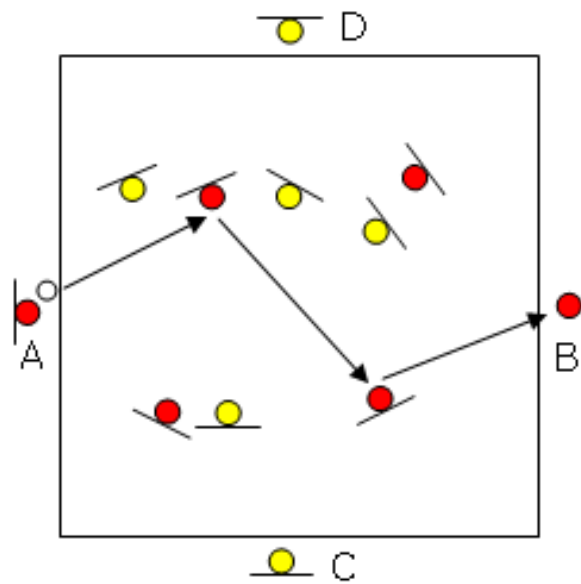
Training voorbereiding

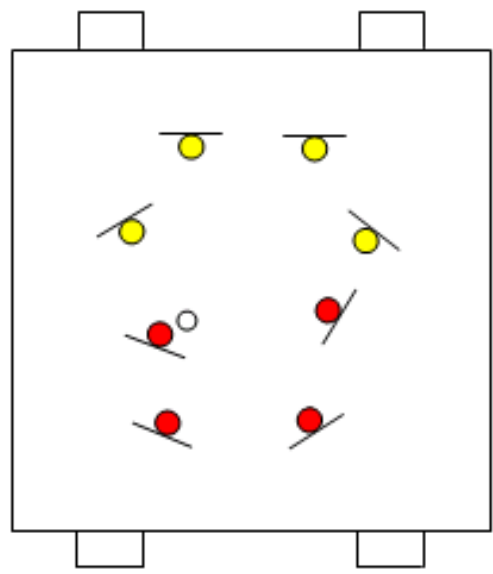
Thema van de training : Richting van het spel

Naam van je elftal : Amsterdam

Trainings plan : Trainings plan door u samengesteld

Leeftijdsgroep : o.18

Tactiek 4061		Richting van spelen	15 minuten
<p>Richting van spelen</p> <p>Aanvallende hulp bieden. Het gaat vooral om de richting van het spel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel - als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkanten spelen - als er dan nog geen oplossing is: hulp bieden om numerieke meerderheid te krijgen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen. <p>Kijk naar de mogelijkheid om numerieke meerderheid te krijgen als het spel in een andere richting gaat.</p> <p>Benodigde materialen: ballen, pilonnen, hesjes (2 kleuren).</p>	<p>Poitiespel 6 tegen 4:</p> <p>Veldgrootte: 20-20 meter. Er zijn 2 teams van 6 spelers.</p> <p>In het veld wordt 4 tegen 4 gespeeld, van elk team staan 2 spelers buiten het veld: zie tekening.</p> <p>Om te kunnen scoren moet het rode team de bal van A naar B of andersom spelen, het gele team kan scoren door de bal van C naar D of andersom te spelen.</p> <p>Wissel om de 3 minuten van spelers die buiten het veld staan</p> <p><u>Variaties:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vrij spel - afhankelijk van het niveau van de spelers kan het aantal balaanrakingen beperkt worden. 		

Tactiek 4053		Richting van spelen	15 minuten
<p>Richting van spelen</p> <p>Aanvallende hulp bieden. Het gaat vooral om de richting van het spel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel - als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkanten spelen - als er dan nog geen oplossing is: hulp bieden om numerieke meerderheid te krijgen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen. <p>Kijk naar de mogelijkheid om numerieke meerderheid te krijgen als het spel in een andere richting gaat.</p> <p>Benodigde materialen: ballen, pilonnen, hesjes (2 kleuren).</p>	<p>Spel 4 tegen 4:</p> <p>4 tegen 4 op een veld van 25-25 meter met kleine doeltjes (2 meter breed). Elk team valt aan op en verdedigt 2 doeltjes. Schieten is op beide doeltjes toegestaan.</p> <p><u>Aanwijzing:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - als aan 1 kant niet gespeeld kan worden, moet de bal teruggespeeld worden en naar de andere kant verplaatst worden 		

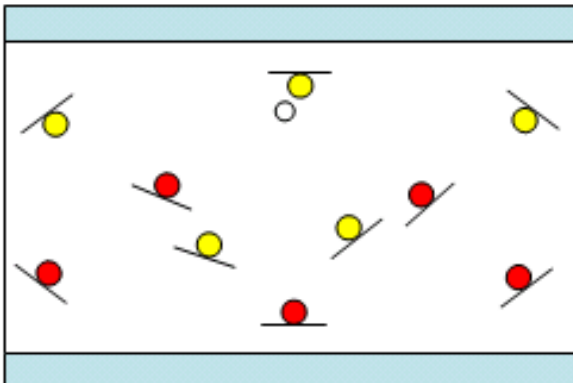
Training voorbereiding

Thema van de training : Richting van het spel

Naam van je elftal : Amsterdam

Trainings plan : Trainings plan door u samengesteld

Leeftijdsgroep : o.18

Tactiek 4056		Richting van spelen		15 minuten
<p><u>Richting van spelen</u></p> <p>Aanvallende hulp bieden. Het gaat vooral om de richting van het spel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel - als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkanten spelen - als er dan nog geen oplossing is: hulp bieden om numerieke meerderheid te krijgen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen. <p>Kijk naar de mogelijkheid om numerieke meerderheid te krijgen als het spel in een andere richting gaat.</p> <p>Benodigde materialen: ballen, pilonnen, hesjes (2 kleuren).</p>		<p><u>Spel 5 tegen 5 stopbal:</u></p> <p>Veldgrootte: 35-20 meter. De breedte is groter dan de diepte. Aan elke uiteinde is er een afgebakende ruimte van 3 meter breed.</p> <p>Spel 5 tegen 5. Om te kunnen scoren moet de bal in de afgebakende ruimte van de tegenstander gestopt worden. Hou rekening met de richting waarin gespeeld moet worden.</p> <p><u>Aanwijzing:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - als aan 1 kant niet gespeeld kan worden, moet de bal teruggespeeld worden en naar de andere kant verplaatst worden 		

Wedstrijd 5041		Richting van spelen		20 minuten
<p><u>Richting van spelen</u></p> <p>Aanvallende hulp bieden. Het gaat vooral om de richting van het spel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel - als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkanten spelen - als er dan nog geen oplossing is: hulp bieden om numerieke meerderheid te krijgen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen. <p>Kijk naar de mogelijkheid om numerieke meerderheid te krijgen als het spel in een andere richting gaat.</p> <p>Benodigde materialen: ballen, hesjes (2 kleuren).</p>		<p><u>Spel 10 tegen 10:</u></p> <p>Per team 9 spelers en 1 keeper.</p> <p>De principes in acht nemen van de speelrichting.</p>		