

# Trainingvoorbereiding formulier

## Trainer – Coach Veldvoetbal

COACH

Wilfred van Leeuwen/ Hein Leliveld/ Jack Honsbeek

TEAM

Selectie PEC Zwolle A1/ jong PEC Zwolle

TEAMFUNCTIE

Aanvallen

TEAMTAAK

Opbouwen door de as, rol van de middenvelders

SPEELVELDGEDEELTE

Eigen helft → helft tegenstander

ROL TEGENPARTIJ

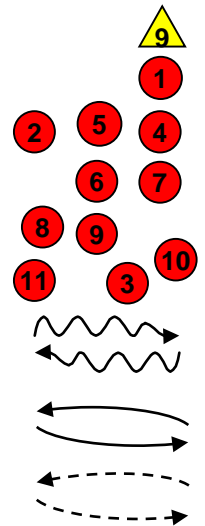
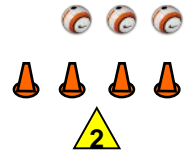
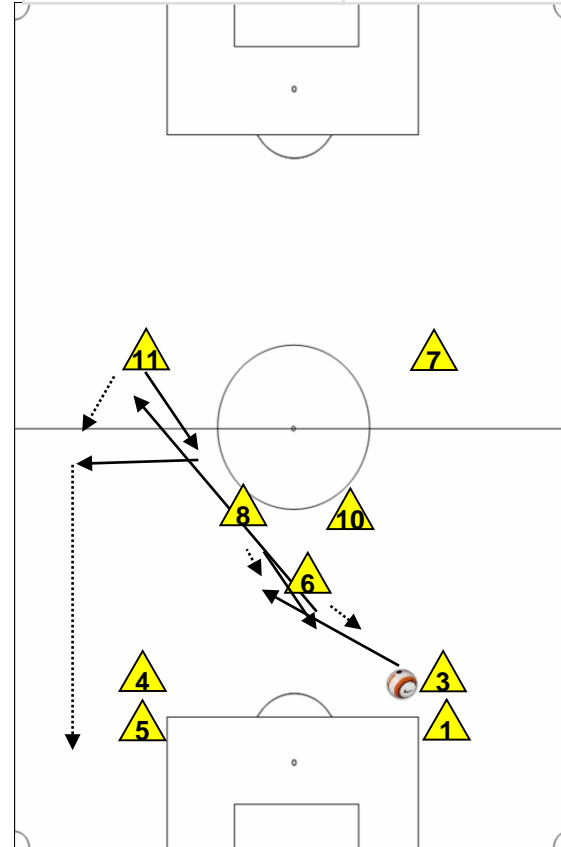
Volledige druk geven en 1:1 verdedigen

DOELSTELLING

Het verbeteren van de onderlinge samenwerking tussen verdedigers/ middenvelders/ spits



Ruimte (x bij y meter):	L25- B15m.
Aantal hesjes (+ kleuren):	n.v.t.
Aantal ballen:	12
Aantal pionnen:	4
Aantal doelen (soort):	n.v.t.



**11 spelers per organisatie**

**Bijzonderheden**

Verlengde warming up: pass/trap binnen de speelwijze:

Er zijn drie varianten welke er gespeeld worden, te weten:

- 3 heeft de bal en speelt 6 in, deze kaatst terug op 3 die 8 inspeelt, 8 laat vallen op 6 die 11 in speelt
- 3 heeft de bal, 6 vraagt schuin, 8 vraagt en wordt ingespeeld, kaats op 6, diep op 11
- 3 heeft de bal, 6 vraagt schuin, 8 vraagt en wordt ingespeeld, kaats op 6, diep op 11 die laat vallen op 8, 8 geeft mee aan 11 (zie tekening)

We voeren dit uit in twee organisaties (andere variatie met 4,6,10 en 7)

**Het rouleren :**

- 3 loopt naar 6
- 6 loopt naar 8
- 8 loopt naar 11 (bal achterna)

INHOUD

**Moeilijker maken? (hoe?)**

-Oefening vrij geven spelers, zelf keuzes laten maken welke variant wordt gespeeld

**Makelijker/ eenvoudiger maken?(hoe?)**

-Bewustwording hoe en waar iemand aan te spelen  
-Ruimte groter maken

METHODIEK

**Handelingen met de bal**

- Starten met een dribbel
- Strakke inspeelpass
- Inspelen op de juiste (buitenste) been.

**Spelinzicht**

- In positie komen op het juiste moment vooral voor 6 en 8/ 10.
- Organisatie houden.
- Onderlinge afstanden behouden

AANWIJZINGEN

**Handelingen zonder de bal**

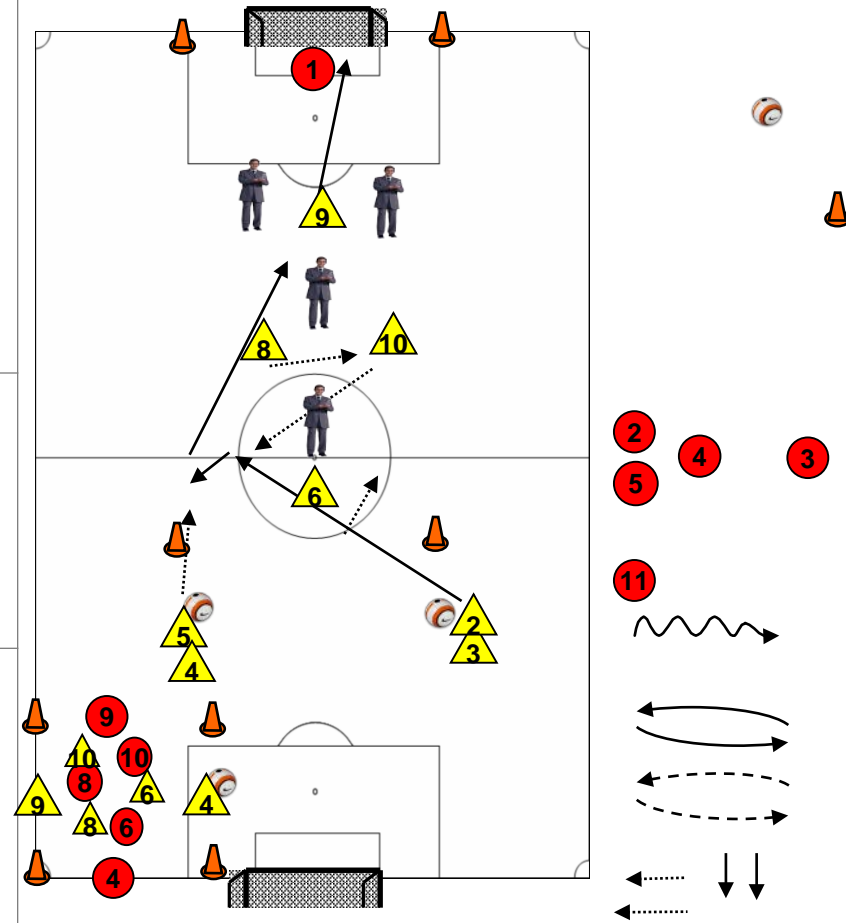
- In beweging zijn om de bal goed te verwerken.
- Onderlinge afstanden afstemmen

**Communicatie**

- De pass na coachen met:
- Draai
- Tijd
- Kaats



Ruimte (x bij y meter):	Gehele speelveld
Aantal hesjes (+ kleuren):	geen
Aantal ballen:	12
Aantal pionnen:	8
Aantal doelen (soort):	1 vaste



**Omschrijving van de vorm (bijv. 7 tegen 5)**  
 Patroon/Sjabloontraining met halve weerstand (poppen) L60 B 40  
 Spits rond af, posities bezet houden, bal achterna lopen/coachen

Variatie :  
 -2 inspelen 10, kaatst op 5, 5 speelt 9 in, draait open en werkt af  
 -2 inspelen 10, kaatst op 5, inspelen 9, kaats op 8 en rond af  
 -idem, oefening vrijgeven en komen tot afwerken

Andere spelers spelen positie spel 3v3 + 2 (kaatsers, na inspelen indribbelen). Ander deel van het veld L 18 B 18

Doelstelling: in het positiespel steeds van de 4 via het middenveld (6,8 en 10) naar de 9 te spelen. De 3 middenvelders moeten in de kleine ruimte steeds op zoek naar de ruimtes en onderlinge afstanden. We spelen steeds series van maximaal 2 minuten.

**Moeilijker maken? (hoe?)**

- Weerstand verhogen met echte verdedigers
- Buitenspelers inpassen
- Situatie vrijgeven n.a.v. pass/trap vorm
- Spelen met de ruimte

**Makkelijker/ eenvoudiger maken?(hoe?)**

- Alles met een aanname
- Spelen met de ruimte

**Handelingen met de bal**

- Starten met een dribbel
- Hard en strak inspelen

**Handelingen zonder de bal**

- Altijd vanuit de beweging
- Vooractie op moment van oogcontact/ kaats
- Na de kaats doorbewegen

**Spelinzicht**

- Moment van vragen, oogcontact
- Plaats van aanbieden, stand van het lichaam

**Communicatie**

- Oogcontact maken
- Coaching draai/ kaats

INHOUD

METHODIEK

AANWIJZINGEN

INHOUD

**Omschrijving van de vorm (bijv. 7 tegen 5)**  
Partijspel 6v6 (rouleren spelers)

**Formaties van beide teams (bijv. 1-1-3-1 tegen 1- 1-3-1)**

TCT: 1:3:1 p.n.a. ▲

NTCT: 1:3:1:p.n.a, komen naar p.n.v. ●

**Bijzonderheden**

Trainingsvoorbereiding om de speelwijze in aanvallen door de as duidelijk te maken.

**Voorwaarde speelwijze tegenpartij komen naar 1 3 1 pnv!!!**

**Regels: 2 min spelen, ander team erin. Scoren, uitbal, corner is keeper uitnemen**

METHODIEK

**Moeilijker maken? (hoe?)**

- Beperkingen in het aantal keer raken
- Ruimte smaller maken

**Makkelijker/ eenvoudiger maken?(hoe?)**

- Ruimte groter maken

AANWIJZINGEN

**Handelingen met de bal**

- (1) ballen met de juiste snelheid inspelen bij (3) of (4), waar mogelijk bij (6) (3) en (4) opgedraaid aannemen van de bal en snel/goed door passen naar (6) of diepte op 9
- (6) opgedraaide aannames met hoge handelingssnelheid, dribbel met de bal, passing naar 9

**-Handelingen zonder de bal**

- vrijlopen, vrijkomen door loopacties
- Positie kiezen van (3) en (6) tov TP
- 8 en 10 door loopacties diepte kiezen of tussen de linies komen.
- Altijd een diep aanspeelpunt houden
- Onderlinge afstanden bewaken

**Spelinzicht**

- 3 de juiste afstand middenvelders van elkaar en herkennen om (9) en (10) TP uit elkaar te spelen, soms in samenwerking met 1.
- 6 herkennen van de ruimte waar aan de bal te komen, omgeving herkennen.
- 8 en 10 momenten van diepte herkennen ism 9.

**Communicatie**

- Communicatie onderling moet duidelijk zijn, herkennen om de middenvelder vrij te spelen.
- Communicatie vanuit de pass moet aangeven wat de speler kan gaan doen.
- Bij het vast zetten door TP. Kan er besloten worden om lang te spelen.

Ruimte (x bij y meter):	Half speelveld
Aantal hesjes (+ kleuren):	10 rood en 10 geel
Aantal ballen:	20
Aantal pionnen:	8
Aantal doelen (soort):	Vaste doel + Los doel

