



V.V.O.N.



WOENSDAG 26 – 08 – 2026

**VAN WEDSTRIJDBEELD NAAR
TRAININGSWEEK**

EVEN KORT VOORSTELLEN:

- **GEBOREN & WOONACHTIG IN MAASLAND**
- **56 JAAR**
- **2 KIDS**
- **TENNISSCHOOL & EREDIVISIE IJSHOCKEYCLUB**
- **HERCULES & TELSTAR & RIJNSBURGSE BOYS**
- **STAGES: FC UTRECHT, ADO, SPARTA**
- **“DE TRAINERSKAMER” & PRESENTATIES**

DOEL VAN DEZE SESSIE:



DOEL VAN DEZE SESSIE:

- **MINDER ONDERHOUDEN – MEER ONTWIKKELEN.**
- **NOG BETER BEELD KRIJGEN VAN KRACHT & ZWAKTE EIGEN TEAM T.O.V. DE KRACHT & ZWAKTE TEGENSTANDER.**
- **DAAR KOMT EEN “GAMEPLAN” UIT. HOE DIT TRAINBAAR TE KRIJGEN?**
- **WAT MOET JE DAARVOOR MEER / MINDER DOEN?**



DE KRACHT / ZWAKTE VAN JE EIGEN TEAM:

HOE KUN JE DAT BEPALEN?

- **O1: WANNEER IS DIT EEN WAPEN?
"ONDER DE DRUK UIT VOETBALLEN"
WAAR ZIT HET GEVAAR?**
- **O2: WANNEER IS DIT EEN WAPEN?
WAAR ZIT HET GEVAAR?**
- **O3: WANNEER IS DIT EEN WAPEN?
WAAR ZIT HET GEVAAR?**
- **HD: WANNEER IS DIT EEN WAPEN?
WAAR ZIT HET GEVAAR?**
- **BLOKKEN: WANNEER IS DIT EEN WAPEN?
WAAR ZIT HET GEVAAR?**

KUN JE OP DEZE WIJZE OOK KIJKEN NAAR DE TP?



OPDRACHT 1 & 2:

**BEPAAAL MET 1 a 2 COLLEGA'S OF JE GOED KAN OMSCHRIJVEN WANNEER IETS NU EEN WAPEN IS MET DE DAARBIJ BEHORENDE "GEVAREN".
DAARNAAST BESPREEK JE ONDERSTAANDE 3 SITUATIES.**

- 1. TEGENSTANDER KAN NIET OPBOUWEN IN O1:
WAT ZOU JE KUNNEN BEDENKEN?**
- 2. TEGENSTANDER ZAKT IN OMDAT ZE WILLEN SPELEN MET HUN SNELLE AANVALLERS OP DE OMSCHAKELING:
WAT ZOU JE KUNNEN BEDENKEN?**
- 3. TEGENSTANDER SPEELT IEDEREEN ONDERSTEBOVEN IN O1. WAT ZOU JE KUNNEN BEDENKEN?**



HOE KIJK JE NAAR DE TP? :

O1 : WIE BOUWT ER OP? WAAR EN HOE STAAN HUN MIDDELVELDERS? WAT IS HUN DOEL? WAAR IS HET WANKEL BIJ ZE? VAN WANNEER HEB JE DEZE INFO? TEGEN WIE SPEELDE ZE TOEN?

DAARNA VUL JE IN WAT ER DAN BIJ JOU PAST!

HD : MET WIE STOREN ZE? MET 7/9/11 OF MET 9/10 ? LOPEN ZE DOOR OP JE KEEPER? HOE STAAN ZE ACHTERIN? DEKKEN ZE DOOR VIA DE AS OF VIA DE ZIJKANT MET EEN BACK? OF HOUDEN ZE +1 ?



VAN GAMEPLAN NAAR WEEKPLAN:

**WAAROM VAN GAMEPLAN NAAR WEEKPLAN?
WAAROM NIET ANDERSOM?**

**WAAROM IS TACTISCH TRAINEN ALLEEN OP
DONDERDAG NIET GENOEG?**

**ONDERZOEK TRAININGSVORMEN BIJ 90 MIN.
TRAINEN:**

- **WARMING UP** **15 - 20 MIN**
- **PASS / TRAP** **10 - 15 MIN**
- **POSITIESPEL** **15 MIN**
- **AFWERKVORM** **15 MIN**





Opbouwend

veo

BEELDEN VAN HOOG DRUK ALGEMEEN:



Verdedigen laag

Vanuit 1541

Tegen 2 cv's



Verdedigen laag

Vanuit 1541

Tegen 3 cv's



VERDEDIGEN EIGEN HELFT / OPDUWEN :

Verdedigen eigen helpt #_1



Verdedigen eigen helft #_1



PAUZE



NAAR DE PRAKTIJK:

Eigen kracht → Kracht tegenstander
Wedstrijdplan → Inrichten trainingsweek
Trainingsaccenten → Wedstrijdgedrag →
Evaluatie → Nieuwe week.

SITUATIE RIJNSBURGSE BOYS:

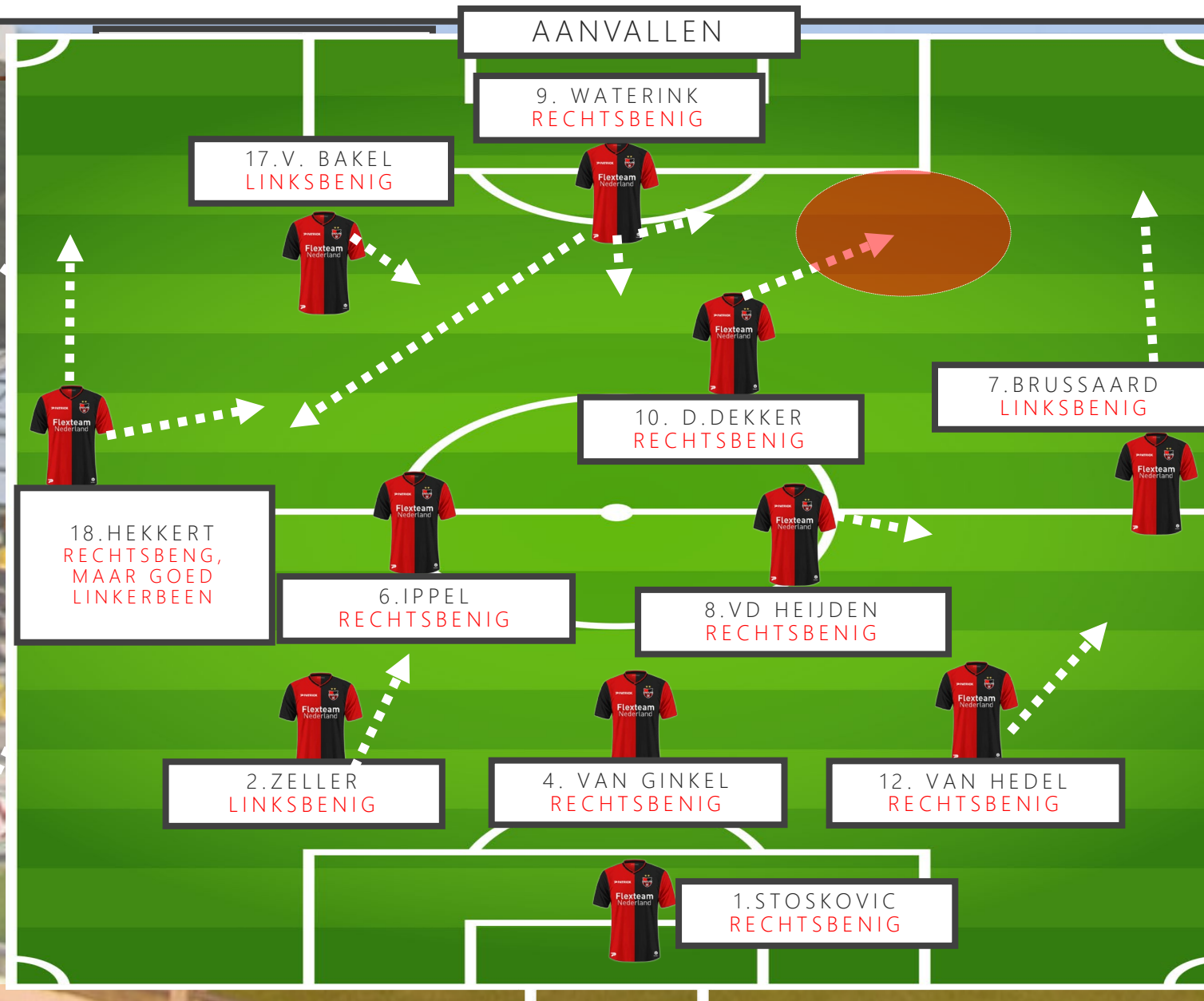
- JE KENT DE SPEELWIJZE.....
- JE KRIJGT NU INFO OVER DE TREFFERS.....
- MAAK EEN OPZET VAN BOVENSTAANDE!!

HELP MIJ!!





DE TREFFERS, verwachte basiself (n.a.v. Noordwijk, GVVV, RR)



PRESENTEER JE WEEKPLAN:

**NU JE DE KRACHT / ZWAKTE VAN RIJNS -
BURG & DE TREFFERS WEET, PRESENTEER
JE HET ALS VOLGT:**

- 1. GAMEPLAN**
- 2. WEEKINDELING GEBASEERD OP 2
TRAININGEN (DI / DO).**
- 3. HOOFDROLSPELERS / INDIVIDUEEL
COACHEN.**



TOT SLOT:

- **TRAINBAAR MAKEN BETER VERDEDIGEN: WAT DOET 8:8 +1 MET EXTRA REGELGEVING?**
- **VERDEDIGEND:**
HET BELANG VAN: LOKKEN VAN TEGENSTANDER
HET BELANG VAN: KANTWISSEL ERUIT
HET BELANG VAN: NIET OP KEEPER DOORJAGEN (QUICK BOYS)
- **WAAROM IS 1 MANIER VAN HD ZETTEN NIET VOLDOENDE?**
- **WAAROM IS 1 MANIER VAN OPBOUWEN NIET VOLDOENDE?**
- **LIEVER 6 x 2 MIN. OP 100% DAN 2 x 6 OP 85% (SNELLER HANDELEN / TECHNISCH BREEKPUNT)**

VAN WEDSTRIJDBEELD NAAR TRAININGSWEEK:

VRAGEN?