

Oefenstof AEFCA Symposium, Antalya Turkije 19 t/m 23 nov. 2011-11-24

Trainer: Mehmet Ozdilek. Oefengroep: Selectie Antalyaspor.

W.Up

1. Warmlopen circa 3 min.
2. Coördinatie oefeningen. 10 min. zie tek.
- 3.

a. Springen over poortjes

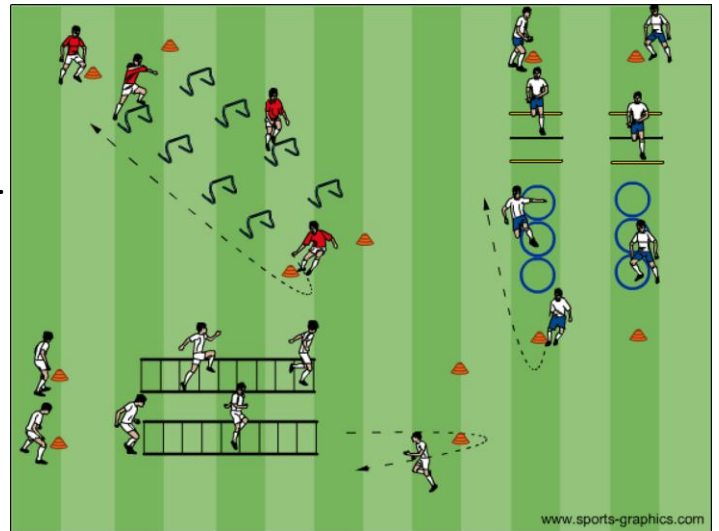
1. Zonder tussenpas. 2. Met tussenpas.
3. 2 voor – 1 terug enz.

b. Tempo over paaltjes en door ringen.

1. Zonder tussenpas. 2. Met tussenpas.
3. Bij ringen links rechts eruit.

c. Ladder

1. 1 been per vak. 2. Beide benen in vak. 3. 2 voor – 1 terug enz.



Oefening 1. 6-2 positiespel met 2 ballen.

Veld 13 x 13 m. benodigdheden: 4 pilonnen, 2 hesjes, voldoende ballen.

Methodiek:

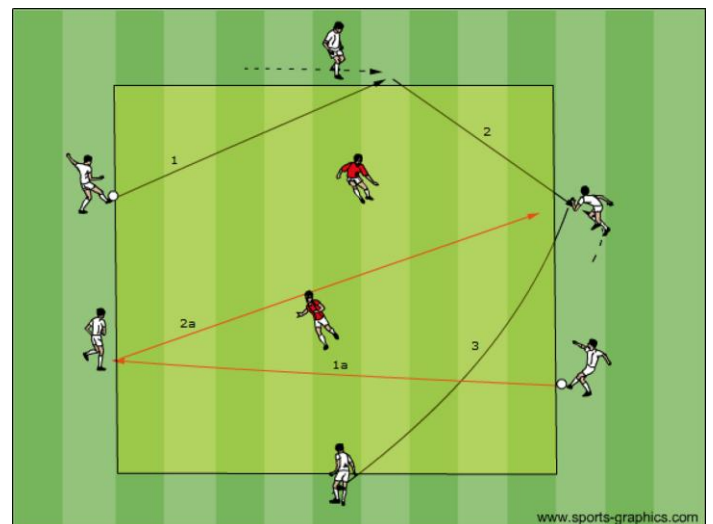
Vrij spel, max 2x raken, direct spel.

Coachmomenten:

Aanbieden links-rechts,
op juiste been aanspelen, hoge balsnelheid.

Wedstrijdvorm:

Na 10 x samenspel per bal. 1 punt,
bij balbezit 2 tal wisselen.



Oefening 2. Positiespel 6 – 6 + 6 (3 series van 5 min.) (door wisselen)

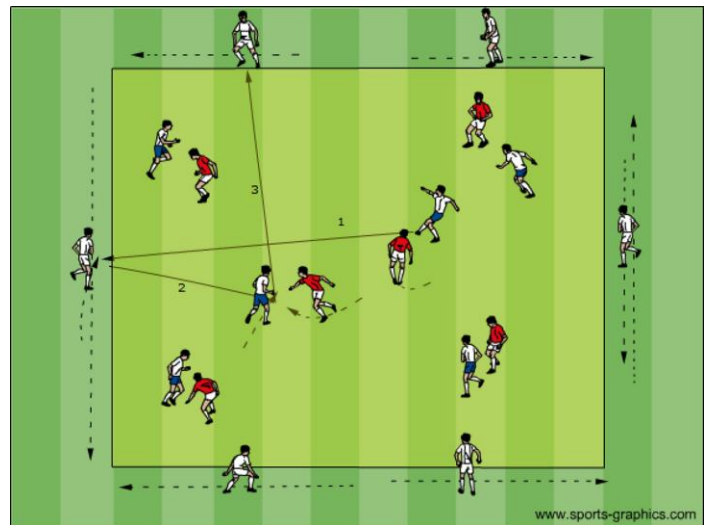
Veld 30 x 20m. Benodigdheden: 4 pilonnen.
3 kleuren hesjes, voldoende ballen.

Methodiek:

Vrij spel, Kaatsers direct spelen, max 2x raken, niet naar dezelfde speler terugspelen, direct spel.

Coachmomenten:

Aanbieden links-rechts, vrijlopen, coachen, op juiste been aanspelen, hoge balsnelheid.



Wedstrijdvorm:

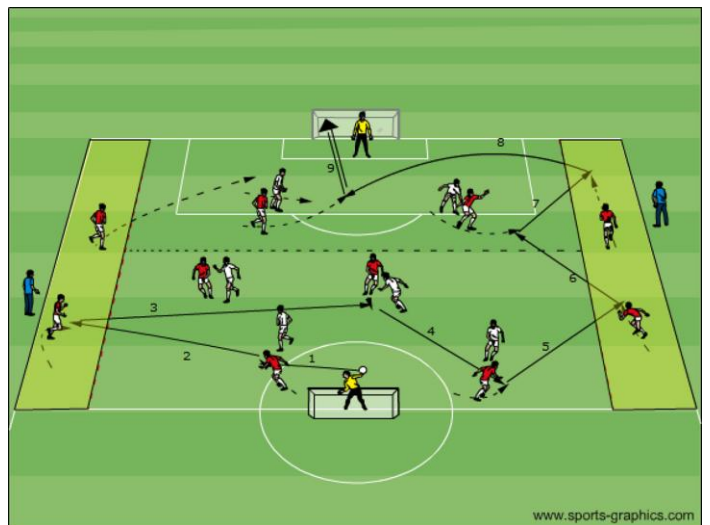
Na 10 x samenspel per bal. 1 punt, welk team heeft als eerste 5 punten.

Oefening 3. Partijspel 5 – 4 / 2 – 3 + 4 vleugel spelers. (20 spelers)

Veld 55 x 40m. Benodigdheden: 2 grote doelen, 8 pilonnen, 10 hesjes, voldoende ballen, voldoende ballen.

Uitvoering:

4-4+ 1 keeper op verdedigende helft,
2-2+ 1 keeper op aanvallende helft,
2 spelers op vrije vleugel verdedigend,
2 spelers op vrije vleugel aanvallend.
Na 5x overspelen op verdedigende helft kan via kaatser aanval gezocht worden, voorzet komt van kaatser aanvallende helft Vrije vleugel andere zijde komt inlopen. 3-2. Bij balbezit verdedigers mogen deze binnen 20 sec. proberen te scoren (omschakelen)



Caachmomenten:

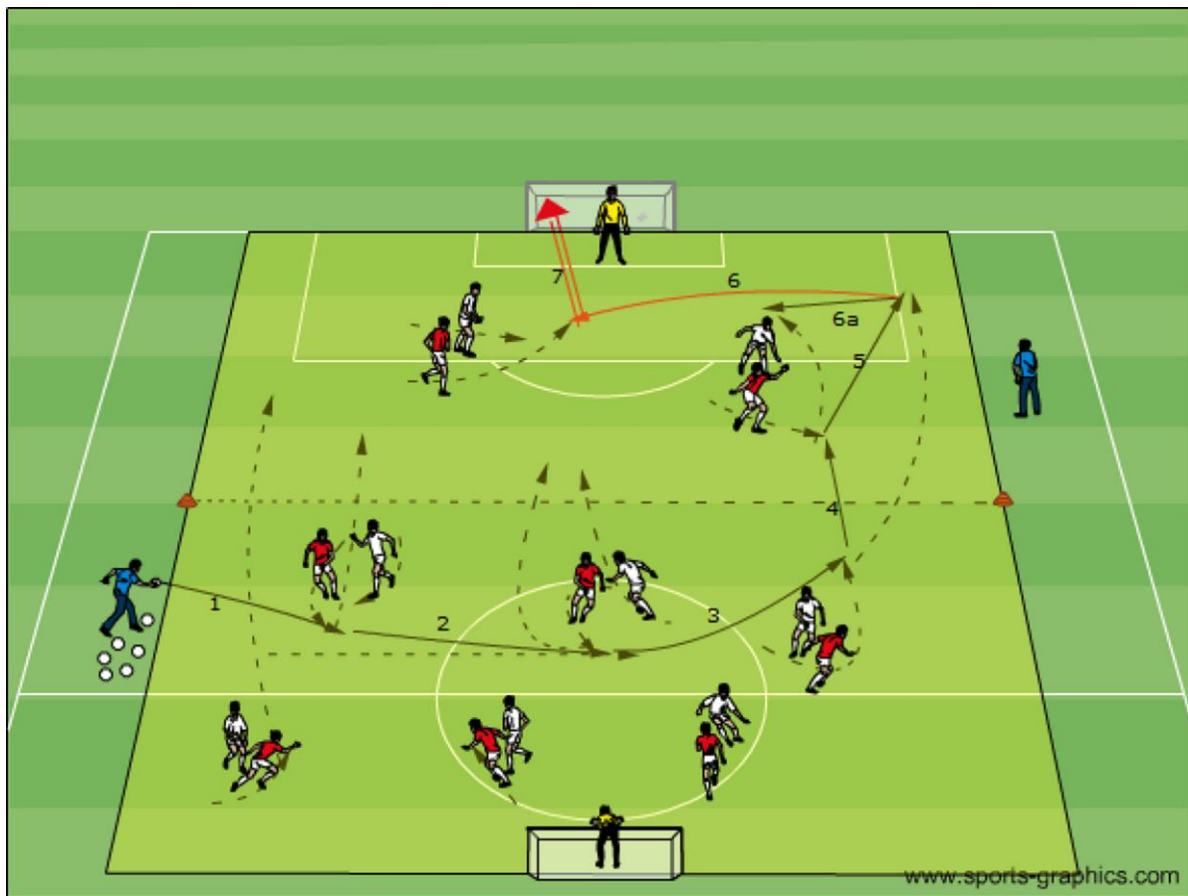
Aanbieden, snel spel, balsnelheid, onderling coachen, vleugel wissel, ruimte creëren,

Variant:

2 middenvelders – 2 verdedigers gaan mee naar aanvallende helft. 5-4.

Oefening 4. Partijspel 6-6 / 2 – 2 + 2 keepers. (18 /20 spelers)

Veld 55 x 42m. Benodigheden: 2 grote doelen, 6 pilonnen, 8 /10 hesjes, voldoende ballen, voldoende ballen.



Uitvoering:

6 - 6+ 1 keeper op verdedigende helft,

2 - 2+ 1 keeper op aanvallende helft,

Trainer brengt bal in het spel, na 5x overspelen kan via kaatser aanval gezocht worden, voorzet komt van kaatser aanvallende helft.

Bij balbezit verdedigers mogen deze binnen 20 sec. proberen te scoren (snelle omschakeling)

Coachmomenten:

Aanbieden, snel spel, balsnelheid, onderling coachen, vleugel wissel, ruimte creëren,

Variant:

Als bal aanvallende helft bereikt heeft mogen alle spelers omschakelen.