



Trainingvoorbereiding formulier

Trainer – Coach Veldvoetbal

COACH

Jeroen Rijdsijk / Barry de Vreede

TEAM

Excelsior Maassluis 1 (2^e divisie)

TEAMFUNCTIE

Aanvallen

TEAMTAAK

Opbouwen

SPEELVELDGEDEELTE

EH / rondom middenlijn

ROL TEGENPARTIJ

Formatie 1:4:3:3 p.n.v. (1-4-2-3-1) storen met 9/10 op ongeveer 10 m over de middenlijn

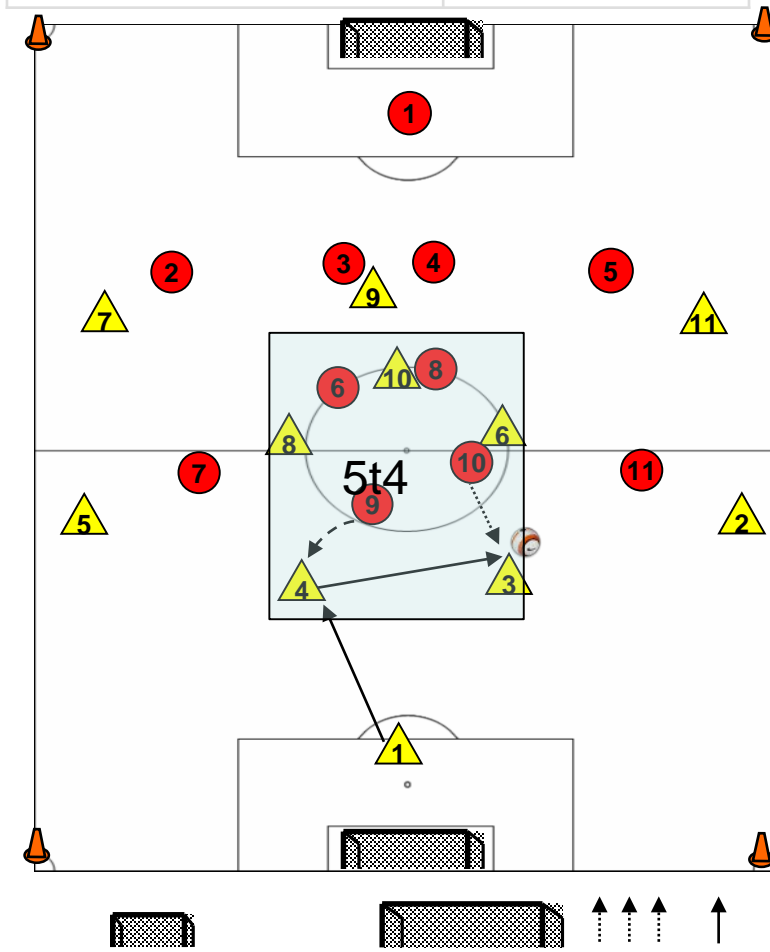
DOELSTELLING

Het verbeteren van de opbouw op EH/rondom middenlijn door samenwerking tussen de nr 3/ 4 en middenvelders 6,8 en 10 (5:4 in de as) en backs 2 en 5 op het moment dat nr 9 & nr 10 van TP ter hoogte van kop cirkel druk geeft (in vereenvoudiging van 1:4:3:3 pnv) op centrale verdedigers nr 3/ nr 4.

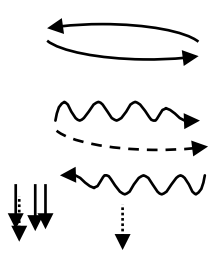
TRAINING ORIËNTATIEFASE

INHOUD	<p>Omschrijving van de vorm 11 tegen 11, blokjes van 8 min rust 2 min</p> <p>Formaties van beide teams Formatie geel TCT 1.4.3.3 p.n.v 1:4:2:3:1, Formatie rood TP 1:4:3:3 pnv</p> <p>Manier van scoren van beide teams Beiden kunnen scoren op grote goal</p> <p>(bijzondere) spelregels Beginnen met normale spelregels. Een echte partijvorm!</p>		
	METHODIEK	<p>Moelijker maken? (hoe?)</p> <p>1) coachen van TP op positie (veldbezetting), moment(van druk zetten, inzakken), richting, snelheid (van druk zetten), zodat geel het moeilijker gaat krijgen. 2) Buitenspelers 7 en 11 TP nog verder knijpen (dwingen over backs) 3) 9/10 zetten meteen centrale verdedigers vast (zie ook blz 3) 4) doordekken van achteruit / door de as</p>	<p>Makkelijker / eenvoudiger maken? (hoe?)</p> <p>1) coachen van TCT op positie (veldbezetting alle spelers), moment, richting en snelheid (van vrijlopen, diepte zoeken of wegblijven en passen) 2) 10 meter verder terugzakken TP</p>
	AANWIJZINGEN	<p>Algemene Uitgangspunten (TCT) -Speelruimte zo groot mogelijk maken, breedte en diepte. Diep denken en zo mogelijk diep spelen. Overtal in de as uitspelen (5:4), dat begint met 2:1 (of 3:2/4:3) achterin.</p> <p>Rol tegenpartij Formatie 1:4:3:3 pnv (zeer compact) met 9/10 storen rondom kop cirkel / 10 m over middenlijn</p> <p>Spelinzicht Kunnen we gemakkelijk opbouwen? Is er nog steeds een overtalsituatie in de as? Waar ligt de ruimte als TP met 9 en 10 druk zet?</p> <p>Hoe kunnen we de centrale verdedigers helpen om een overtal te creëren en onder de druk van 9 en 10 van TCT te spelen?</p>	<p>Handelingen met de bal Positie, moment, richting en snelheid van inspelen & aanname Diep denken en mogelijk die spelen</p> <p>Handelingen zonder de bal Centrale verdedigers: vrijlopen/aanbieden (uitzakken of juist inschuiven) backs: hoog op staan/ uitzakken middenvelders: moment herkennen van storen 9 en 10 tegenstander, vrijlopen naar zijkant / uitzakken om 3:2 verdedigend te creëren</p> <p>Communicatie Gezamenlijk drukzetten door 9 en 10 TP Afstemming tussen verdedigers en middenvelders TCT</p>

Ruimte (x bij y meter):	Hele veld (110x60m)
Aantal hesjes (+ kleuren):	2 x 11 hesles
Aantal ballen:	16 ballen
Aantal pionnen:	20 pionnen
Aantal doelen (soort):	2 grote doelen

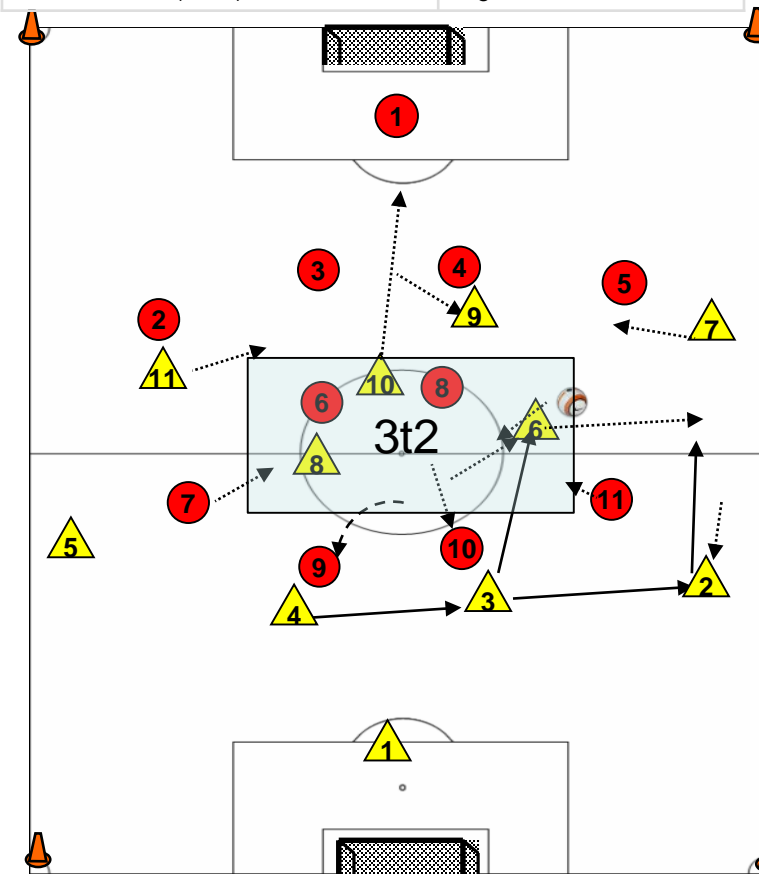


- Stap 1: In gang zetten
- Stap 2: Observeren en bewaken van de teamorganisaties TCT en TP
- Stap 3: Observeren voetbalprobleem



INHOUD	<p>Omschrijving van de vorm 11 tegen 11, blokjes van 8 min rust 2 min</p> <p>Formaties van beide teams Formatie geel TCT 1:4:2:3:1, Formatie rood TP 1:4:3:3 pnv</p> <p>Manier van scoren van beide teams Beiden kunnen scoren op grote goal</p> <p>(bijzondere) spelregels Beginnen met vrij spel. Bij uitbal, achterbal, corner weer beginnen bij de gele nr. 1.</p>	
	METHODIEK	<p>Moelijker maken? (hoe?)</p> <p>1) coachen van TP op positie (veldbezetting), moment(van druk zetten, inzakken), richting, snelheid (van druk zetten), zodat geel het moeilijker gaat krijgen. 2) Buitenspelers 7 en 11 TP nog verder knijpen (dwingen over backs) 3) 9/10 zetten meteen centrale verdedigers vast (zie ook blz 3) 4) doordekken van achteruit / door de as</p>
AANWIJZINGEN	<p>Algemene Uitgangspunten -Groot maken door 3 middenvelders -Mogelijk nog verder richting zijlijn stappen van de middenvelders. (icm binden door spits/buitenspeler) - Creëren van overtalsituatie aan de zijkant.</p> <p>Rol tegenpartij Formatie 1:4:3:3 pnv met 9/10 storen rondom kop cirkel / 10 m over middenlijn, organiseren formatie TP.</p> <p>Spelinzicht Herkennen van het uitspelen van de overtalsituatie in de as. Hoe kunnen we de 9/10 uitspelen in de as uitspelen?</p> <p>Hoe maken we een middenvelder vrij (lieft opengedraaid) krijgen op het moment dat 9/10 drukzetten?</p>	
	<p>Handelingen met de bal Positie, moment, richting en snelheid van inspelen & aannname, nr 3 en 4 herkennen vrij lopen en inspelen van middenvelder. Maakt rode 11 as dicht, via de back.</p> <p>Handelingen zonder de bal middenvelders: nr 3 en 4 helpen in de opbouw op moment dat nr 9 en nr 10 TP goed drukzetten. - ruimte maken door breed/diep weg te stappen /middenveld TP uit elkaar te reten om overtal 3t2 op middenveld te kunnen spelen. Backs: herkennen hoger op of juist uitzakken. Wat doet de nr 11?</p> <p>Communicatie -Gezamenlijk drukzetten door 9/10 TP -Afstemming tussen verdedigers en middenvelders TCT</p>	

Ruimte (x bij y meter):	Hele veld (110x60m)
Aantal hesjes (+ kleuren):	2 x 11 hesles
Aantal ballen:	16 ballen
Aantal pionnen:	20 pionnen
Aantal doelen (soort):	2 grote doelen



Wat als het goed gaat – moeilijker maken (Hoe?) zie methodiek

Wat als het niet lukt – makkelijker / eenvoudiger maken (Hoe?) zie methodiek

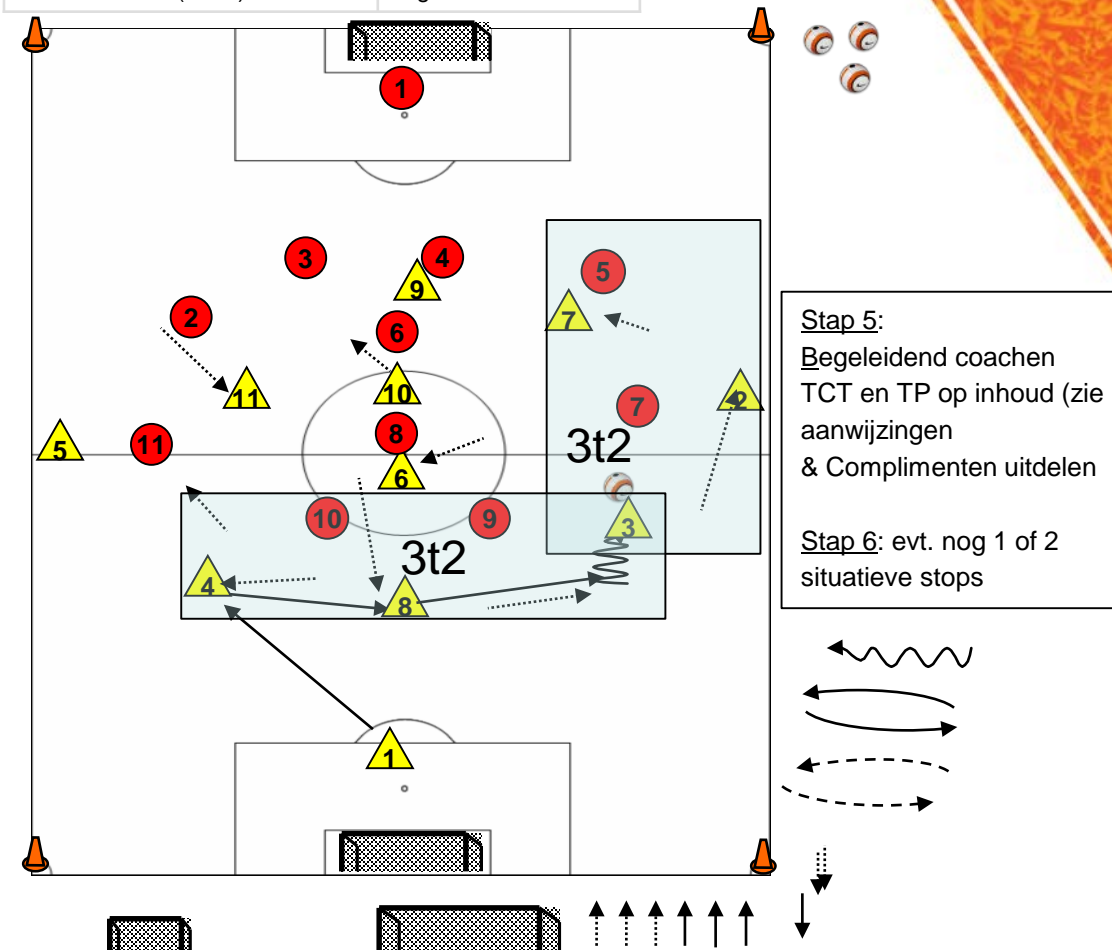
Stap 4: Inhoud brengen* (stopmoment met naspelen) en controleren

Zie aanwijzingen
Stap 5: Complimenten uitdelen en begeleidend coachen
Stap 6: nog 1 of 2 situatieve stops

TRAINING TOEPASSINGSFASE

INHOUD	<p>Omschrijving van de vorm 11 tegen 11, blokjes van 8 min rust 2 min</p> <p>Formaties van beide teams Formatie geel TCT 1:4:2:3:1, Formatie rood TP 1:4:3:3 pnv</p> <p>Manier van scoren van beide teams Beiden kunnen scoren op grote goal</p> <p>(bijzondere) spelregels Normale spelregels uit, achter, corner</p>	
METHODIEK	<p>Moeilijker maken? (hoe?)</p> <p>1) coachen van TP op positie (veldbezetting), moment (van druk zetten, inzakken), richting, snelheid (van druk zetten), zodat geel het moeilijker gaat krijgen. 2) Buitenspelers 7 en 11 TP nog verder knijpen (dwingen over backs) 3) 9/10 zetten meteen centrale verdedigers vast (zie plaatje) 4) doordekken van achteruit / door de as</p>	<p>Makkelijker / eenvoudiger maken? (hoe?)</p> <p>1) coachen van TCT op positie (veldbezetting alle spelers), moment, richting en snelheid (van vrijlopen, diepte zoeken of wegblijven en passen) 2) 10 meter verder terugzakken TP</p>
AANWIJZINGEN	<p>Algemene Uitgangspunten -Het uitspelen van 3t2 in de as - Het creeren van 3t2 aan zijkant</p> <p>Rol tegenpartij Formatie 1:4:3:3 pnv met 9/10 storen rondom kop cirkel / 10 m over middenlijn. Tegenstander</p> <p>Spelinzicht Het opbouwen met 3 verdedigers en backs hoog op tegen een ploeg die met 9 en 10 al vast zet (of eventueel met 2 spitsen speelt) Dat betekent dat verschillende spelers een iets andere veldbezetting moeten innemen.</p>	<p>Handelingen met de bal Positie, moment, richting en snelheid van inspelen & afname Diep denken en mogelijk die spelen</p> <p>Handelingen zonder de bal Het uitzakken van een middenvelder tussen de centrale verdedigers of tussen back en CV om met 3 man op te bouwen. Daarbij ontstaat een 4:3 situatie (met keeper zelfs een 5:3)</p> <p>Communicatie Juiste moment van uitzakken van verdedigende middenvelder.</p>

Ruimte (x bij y meter):	Hele veld (110x60m)
Aantal hesjes (+ kleuren):	2 x 11 hesles
Aantal ballen:	16 ballen
Aantal pionnen:	20 pionnen
Aantal doelen (soort):	2 grote doelen



Stap 5:
Begeleidend coachen TCT en TP op inhoud (zie aanwijzingen & Complimenten uitdelen)

Stap 6: evt. nog 1 of 2 situatieve stops