

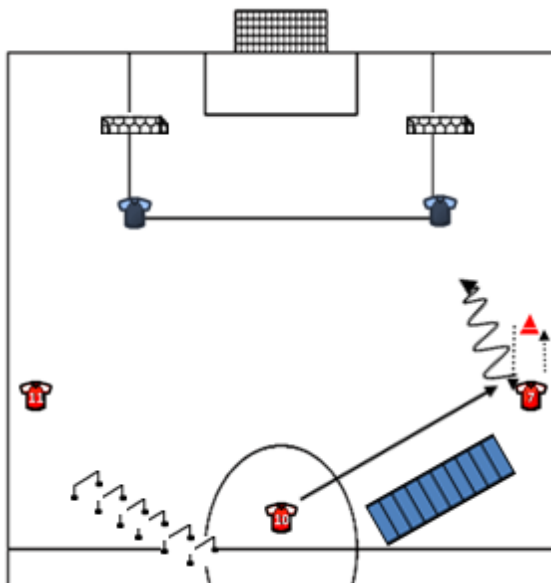
WWW.OSTJES-VOETBALTRAININGEN.COM
TRAININGEN U6 – U7 – U8 – U9

| | | |
|--|------------------------|--|
| Thema: Aanval via centrum, aanspelen van de 9 | Aantal: 9 + 1 K | Materiaal: ballen, hesjes, potjes, kegels, lage hekjes, trapladder, 2 kleine doelen en 2 grote doelen |
|--|------------------------|--|

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. maak je aanspeelbaar, vrijlopen in de ruimte '**LOOP JE VRIJ**'
2. Kijken of je aanspeelbaar bent met een tegenstander in de rug of niet '**KIJK OVER JE SCHOUDER**'
3. Je zodanig opstellen dat je het speelveld ziet '**INGEDRAAID STAAN**'
4. Probeer in een 1 vs 1 situatie je tegenstander te passeren '**ACTIE**'

OPWARMING



Beschrijving:

(8min)

Terrein (20x30m)

7 doet vooractie en vraagt de bal aan de lijn
 10 speelt in naar 7
 7 doet een gerichte controle en maakt de actie tegen de Verdediger en probeert te scoren
 10 sluit aan bij 7 na oefening in loopladder
 7 wordt verdediger, verdediger neemt de bal en gaat naar 10

Na 4 min wisselen van kant naar 11
 10 doet skipping over lage hekjes

Coaching:

1, 3, 4

FUN

Wie kan het meest zijn verdediger passeren en scoren?

WEDSTRIJDVORM 1



K+2 <> 3

Beschrijving:

(3x4min = 12min)

Terrein (20x30m)

Spelen in golven
 11 begint met bal, verdediger zet onmiddellijk druk
 9 en 7 lopen zich vrij
 Als verdediger druk zet mag 2^{de} verdediger ook meedoen
 Om de 4min wisselen van verdedigers
 Eerste 4 minuten gewoon laten spelen
 Trainer legt spel stil als bal op de vleugel is, BEVRIES! (of bij fluitsignaal)
 Trainer vraagt spelers waar en hoe de 9 de bal kan ontvangen???
 Ant: langs lijn en in het midden(9).

Hoe ontvangt de 9 de bal? Antw: ingedraaid of met 10 in de rug -> over schouder kijken!!!!

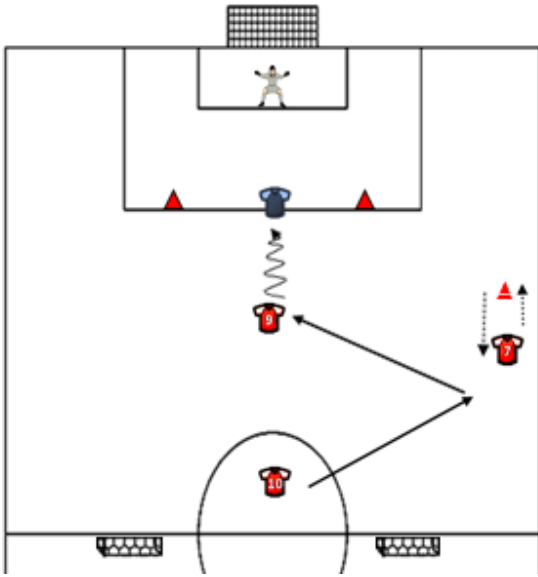
Coaching:

1, 2, 3, 4

FUN

Welk team kan het meest scoren?

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

(2x6min = 12 min)

Terrein (20x30m)

7 doet vooractie, vraagt bal bij 10 en speelt in op 9
 9 staat goed ingedraaid en maakt de actie tegen de verdediger
 10 > 7 > 9 > verdediger

Eerste 6 min moet verdediger tussen de kegels blijven
 2^{de} 6min mag de verdediger meelopen
 Na 6min wisselen van vleugel (11)

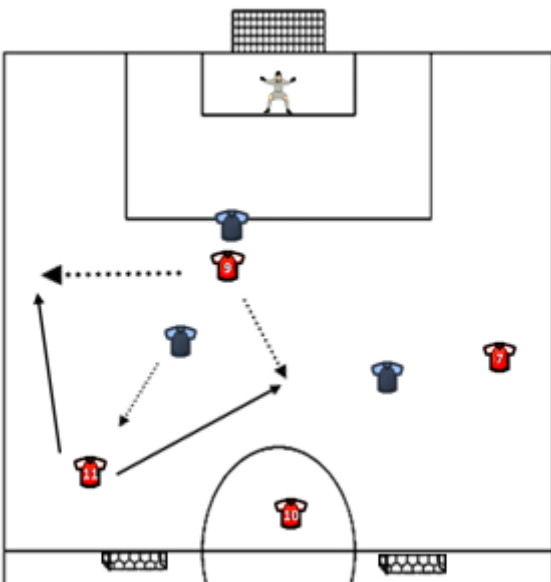
Coaching:

1, 2, 3, 4

FUN

Wie kan het meest scoren?

WEDSTRIJDVORM 2



K+3 <> 4

Beschrijving:

(3x4min = 12min)

Terrein (20x30m)

Spelen in golven

11 begint met bal
 9 loopt zich vrij en kiest vleugel of midden
 Als 9 de bal krijgt begint de wedstrijd (1ste 4min)
 2^{de} en 3^{de} 4min mogen verdedigers meelopen

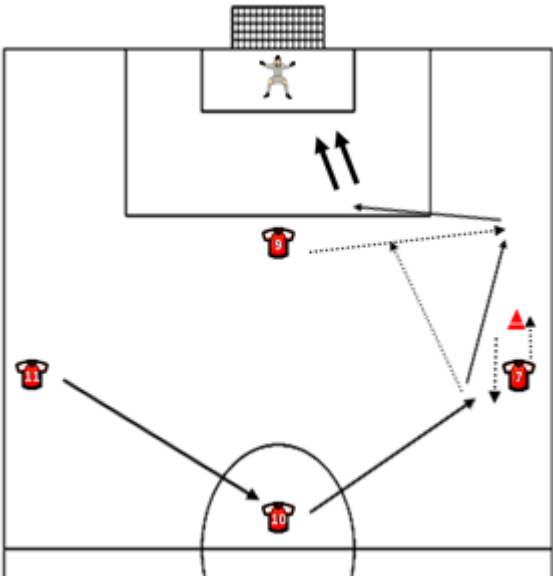
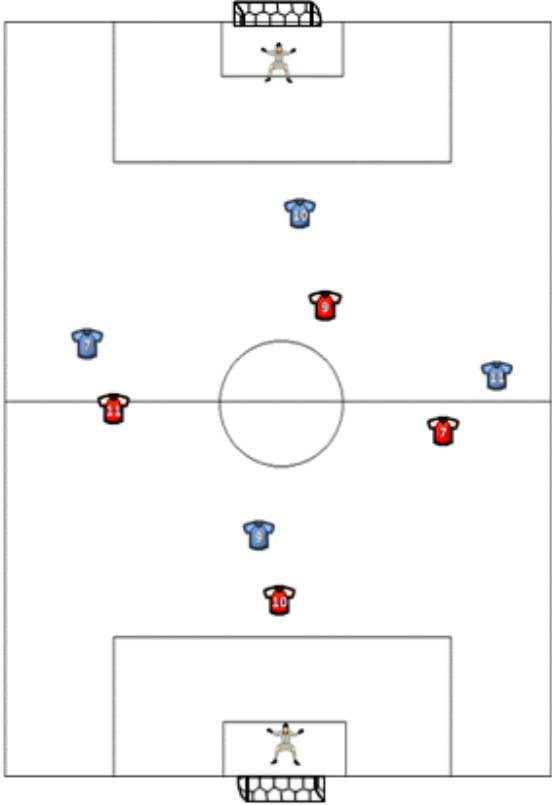
Om de 4min wisselen van verdedigers

Coaching:

1, 2, 3, 4

FUN

Welk team scoort het meest?

| | |
|---|--|
| <p>TUSSENVORM 2</p>  | <p>Beschrijving (2x6min = 12min)</p> <p>Terrein (20x30m)</p> <p>11 speelt in op 10 10 draait open en speelt naar 9 9 kiest vleugel en 7 speelt in naar 9 9 speelt terug naar binnen en 7 werkt af</p> <p>Na 6min wisselen van vleugel</p> <p>Coaching 1, 3,</p> <p>FUN Wie kan het meest scoren ?</p> |
| <p>WEDSTRIJDVORM 3</p>  | <p>K+4 <> 4+K</p> <p>Beschrijving: (2x5 min = 10min)</p> <p>Terrein (30x20m)</p> <p>Westrijd K+4 <> 4+K</p> <p>Alle wedstrijdreglementen zijn van toepassing Stimuleer wat we net hebben geleerd</p> <p>Coaching Alle coachingspunten zin van toepassing</p> <p>FUN Welk team scoort het meest?</p> |
| <p>COOLING DOWN</p> | <p>Groot doel draaien en latje trappen</p> |