

C-B-A | TRAINING 10

THEMA: VOORWAARTS AANNEMEN



OVERZICHT

Voor je ligt training 10.

Gedurende de training houden we ons nog steeds aan de volgende regels:

- Spelers mogen alleen eigen materiaal aanraken, zoals stick en bidon
- Er wordt getraind zonder hesje, vraag spelers daarom een donker en een licht shirt mee te nemen
- Het is voor iedereen verboden om de neus te ledigen en/of te spugen op het veld
- Alleen gebruik maken van eigen keeperspullen, indien een keeper hierover beschikt. Anders zonder keeper trainen.

1. VOORWAARTS AANNEMEN

*Verdeel de spelers over 2 teams (let op: kleur shirt/trui).
*De ballen starten bij speler B

UITLEG IN STAPPEN:

1. B passt de bal naar A - A passt terug en rent om de gele pion heen
2. B speelt speler A in de loop aan.
3. A blijft vooruit rennen (niet stoppen!) en neemt de bal aan
4. A scoort.
5. Bouw de oefening uit met onderstaande variaties

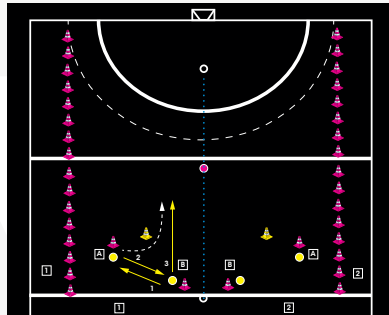
VARIATIES:

DE ENE KANT START WANNEER DE ANDERE KANT (BIJNA) KLAAR IS.

1. Zet een obstakel neer rond de 23-meter lijn. A maakt na zijn aanname een schijnbeweging
2. Laat de kanten om-en-om starten. A van kant 1 mag A van kant 2 (of andersom) ná zijn aanname.
3. B van kant 1 zet druk op B van kant 2.
4. Er ontstaat een gehele 2 v 2. A-B van kant 1 verdedigen A-B van kant 2.

WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Heb genoeg extra ballen bij je. Zo kun je ervoor zorgen dat iedereen toch kan afronden na een foutieve pass.
2. Let extra goed op de allereerste pass van A. Deze is essentieel voor alle andere variaties.



FOCUSPUNTEN:

1. De voeten van A blijven naar voren wijzen tijdens de aanname
2. A laat de bal voorbij zich rollen en neemt de bal rechtsvoor zich aan
3. Split-vision: na de aanname gelijk in staat zijn om een vervolg actie uit te voeren.

2. VERSNELLEN OVER DE ZIJKANTEN

*Verdeel de spelers over 2 teams (let op: kleur shirt/trui).
*De ballen starten bij speler B

UITLEG IN STAPPEN:

1. B passt de bal naar A - A passt terug en rent om de gele pion heen
2. B passt de bal naar C
3. C speelt A in de loop aan
4. A blijft vooruit rennen (niet stoppen!) en neemt de bal aan
5. A maakt 1 liftbeweging met opvolgende actie op de stippel-cirkel
6. A scoort

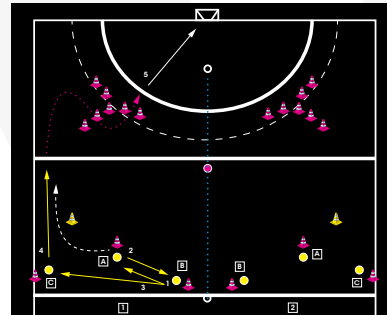
VARIATIES:

DE ENE KANT START WANNEER DE ANDERE KANT (BIJNA) KLAAR IS.

1. Haal de pionnen op de stippelcirkel weg. A van kant 1 verdedigt nu A van kant 2 (of andersom).
2. B legt 2 ballen voor zichzelf neer. Na de pass van C op A rent ook C om de gele pion heen. B passt een bal in de diepte. C scoort.
3. C en A van kant 1 spelen nu een 2 v 2 tegen C en A van kant 2.

WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Blijf focus houden op de bal voorwaarts aannemen.
2. De oefeningen worden moeilijker. Zorg dat je niet te veel in 1 keer hebt uitgelegd. Doe de oefeningen en bijbehorende variaties stap voor stap.



FOCUSPUNTEN:

1. C wacht met zijn pass tot A (met z'n stick) aangeeft klaar is de bal te ontvangen
2. A is in staat om na zijn aanname gelijk door te schakelen richting de cirkel
3. Bij de variaties is de bal van C op A altijd vrij.

3. ELIMINEREND NAAR BINNEN

*Verdeel de spelers over 2 teams (let op: kleur shirt/trui).
*De ballen starten bij speler B

UITLEG IN STAPPEN:

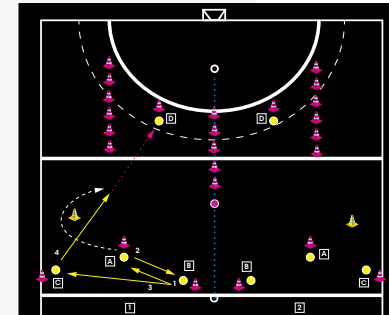
1. B passt de bal naar A - A passt terug en rent om de gele pion heen
2. B passt de bal naar C
3. C speelt A schuin in de loop aan
4. A blijft vooruit rennen (niet stoppen!) en neemt de bal aan
5. A speelt een 1v1 met D in het vak.
6. A scoort. Pakt D de bal af passt hij de bal naar A van de andere kant.

VARIATIES:

1. B sluit aan bij A. A-B vs D. B MOET achter A blijven (guard)
2. A-B sluiten aan als verdedigers bij de andere kant. Er ontstaat nu een 2v3.
3. Voeg speler E toe als verdediger binnen het vak van D.

WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Eerste keer dat er een schuine pass voorwaarts wordt aangenomen. Heb extra ballen op zak voor als de pass niet aan komt.
2. Om C te ondersteunen kun je telkens aftellen. Zo weet hij wanneer er op A gepast mag worden.



FOCUSPUNTEN:

1. C wacht met zijn pass tot A (met z'n stick) aangeeft klaar is de bal te ontvangen
2. A is in staat om na zijn aanname gelijk om te schakelen en een 1v1 aan te gaan.
3. A kijkt voor zijn aanname vlug waar D staat.

4. VOORWAARTS IN DE PRAKTIJK

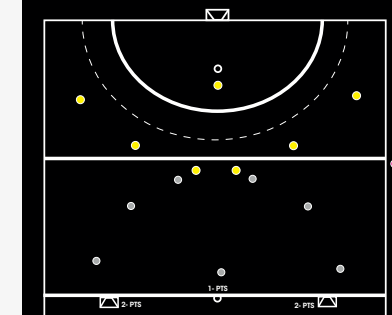
*Verdeel de spelers over 2 teams (let op: kleur shirt/trui)

UITLEG IN STAPPEN:

1. Speel een partij met even aantallen.
2. Team zwart kan extra punten verdienen door in de buitenste goalljes te scoren.
3. Wissel na een aantal minuten om van kant. Speel het liefst 4 helften.

WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Laat vandaag de buitenkanten open zodat de passes juist in de loop via de zijkanten gegeven worden.
2. Ben niet bang om een keer iedereen stil te laten staan. Zo kun je aanwijzingen geven m.b.t. posities.
3. Coach spelers individueel of ze goed staan of de positie moeten aanpassen.



FOCUSPUNTEN:

1. Geef tijdens de onderbreking aan dat spelers zich zo moeten positioneren dat ze de bal aan de buitenkant krijgen i.p.v. dat ze er al staan.
2. Als het lukt de bal aan de buitenkant in te spelen betekent dit vaak dat er aan de andere kant nog meer ruimte is. Hoe snel kunnen ze de bal verleggen?