

# TRAINING 1

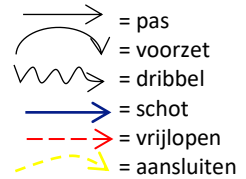
**Training:** Ruud Verstraeten.  
**Thema:** Vrijlopen bij balbezit en aan speelbaar zijn.  
**Doelstelling:** Verleggen van de spelsituatie.

**Leeftijd:** U15.  
**Aantal spelers:** 14+2K.  
**Materiaal:** 2 grote doelen, 4 kleine doelen, 12 hoedjes, 14 (2x7) gele en witte overgooiers.  
**Totale tijdsduur:** 90 minuten.



**Richtlijnen en coaching woorden:**

- Vraag de bal (speel) (kaats).
- Doe vooractie.
- Beweeg zonder bal.
- Goed ingedraaid staan.
- Coach elkaar.
- Snelle overschakeling van BV→BB.



## OPWARMING



## Opwarming met bal in driehoek

25'

**Organisatie:**  
 Veld afmeting: half veld.

**Beschrijving:**

- Briefing** aan de spelers i.v.m. trainingsopbouw.
- Loslopen** 5 minuten o.l.v. aanvoerder.
- Dynamische stretchings** oefeningen.
- Passing oefening:** spelers volgens figuur: driehoeken vormen op de hoeken van het halve veld, A past op B, B past op C en C past op A, bal blijft steeds in de driehoek. Aansluiten van B1 naar C2 in opwarming oef vorm.
- Spurtoefening,** dezelfde oefening als hierboven maar nu aansluiten van A→B spurt, B1→C4 rustige looppas, C→A sprint. Variante: aansluiten van A→B rustige looppas, B1→C4 sprint, C→A rustige looppas.

**Coaching:**

Vraag de bal(speel) (kaats), doe vooractie, beweeg zonder bal, goed ingedraaid staan.

## TUSSENVORM 1



## Conditie met bal na combinatie 1

10'

**Organisatie:**  
 Veld afmeting: half veld.

**Beschrijving:**

Technische-Conditionele vorm.  
 A1 past op B1, B1 diagonaal op C1, C1 in de open ruimte voor vrijkomende A1, A1 dribbel en past op A2, die de oefening herbegint.  
 Aansluiten volgens alfabet.  
 Eerst uitvoering met één bal.

**Variante:**

Uitvoering met 2 ballen, gelijktijdig beginnen bij A1 en A2.

**Coaching:**

Vraag de bal(speel) (kaats), doe vooractie, beweeg zonder bal, goed ingedraaid staan.

## TUSSENVORM 2



## Conditie met bal na combinatie 2

10'

**Organisatie:**  
 Veld afmeting: half veld.

**Beschrijving:**

Technische-Conditionele vorm.  
 A1 past op B1, B1 diagonaal op C1, C1 in de open ruimte legt terug naar de loshakende C1 en deze speelt naar D1, D1 op vrijgelopen C1 die naar A2 speelt en die de oefening herbegint.  
 Aansluiten volgens alfabet.  
 Eerst uitvoering met één bal.

**Variante:**

Uitvoering met 2 ballen, gelijktijdig beginnen bij A1 en A2.

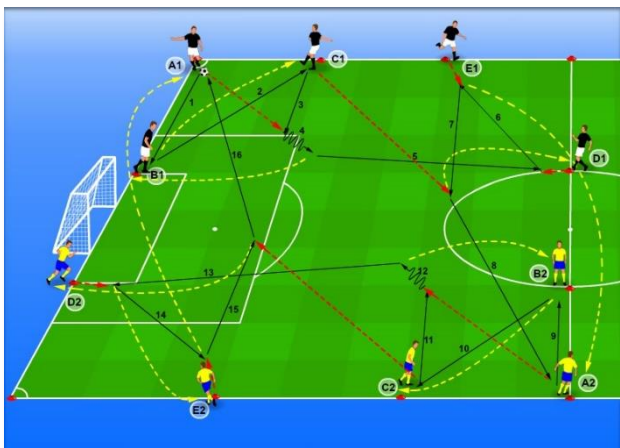
**Coaching:**

Vraag de bal(speel) (kaats), doe vooractie, beweeg zonder bal, goed ingedraaid staan.

**TUSSENVORM 3**

**Conditie met bal na combinatie 3**

10'



**Organisatie:**  
Veld afmeting: half veld.

**Beschrijving:**  
Technische-Conditionele vorm.  
A1 past op B1, B1 diagonaal op C1, C1 in de open ruimte voor vrijkomende A1, A1 dribbel en openen naar D1, D1 legt terug naar E1 die naar de loshakende C1 past en deze speelt naar A2 die de oefening herbegint.  
Aansluiten volgens alfabet.  
Eerst uitvoering met één bal.

**Variante:**  
Uitvoering met 2 ballen, gelijktijdig beginnen bij A1 en A2.

**Coaching:**  
Vraag de bal(speel) (kaats), doe vooractie, beweeg zonder bal, goed ingedraaid staan.

**TUSSENVORM 4**

**Conditie met bal na combinatie en afwerking**

10'



**Organisatie:**  
Veld afmeting: half veld.

**Beschrijving:**  
Technische-Conditionele vorm.  
A1 past op B1, B1 diagonaal op C1, C1 in de open ruimte voor vrijkomende A1, A1 dribbel en openen naar D1, D1 legt terug naar E1 die naar de loshakende C1 past en deze speelt naar A2 die de oefening herbegint. C2 werkt nu af en E2 gaat bal ophalen en naar A1.  
Aansluiten volgens alfabet.  
Eerst uitvoering met één bal.

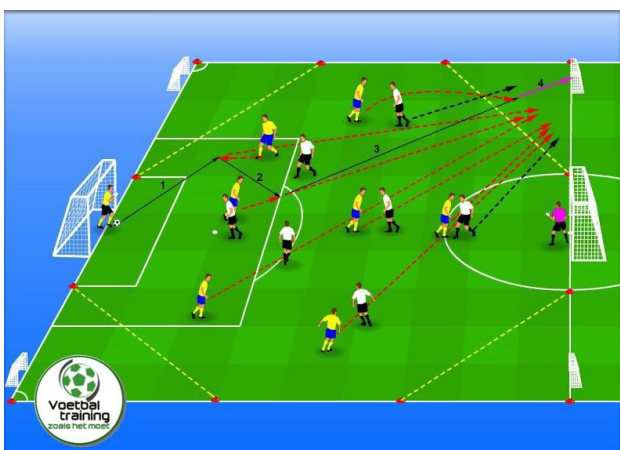
**Variante:**  
Uitvoering met 2 ballen, gelijktijdig beginnen bij A1 en A2.

**Coaching:**  
Vraag de bal (speel) (kaats), doe vooractie, beweeg zonder bal, goed ingedraaid staan.

**WEDSTRIJDVORM 1**

**K+7 vs. 7+K → 7 vs. 2**

20'



**Organisatie:**  
Veld afmeting: half veld.

**Beschrijving:**  
Wedstrijdvorm. Twee ploegen vormen. In de 4 driehoeken van het halve veld staan 4 kleine doeltjes, 2 voor elke ploeg ieder aan de aanvallende helft. Twee grote doelen, keepers in de doelen. K+7 vs. 7+K

**Spelregels:**  
1 punt voor doelpunt in de grote doelen met keepers.  
3 punten wanneer men kan een doelpunt maken in een van de 2 kleine doeltjes. Er kan alleen gescoord worden wanneer iedere veldspeler in de driehoek is van het kleine doeltje.

**Weerstand:**  
2 verdedigers, van de andere partij, komen verdedigen in de desbetreffende driehoek. Wanneer bal in doeltje of buiten is, gaat deze naar keeper van tegenstander en deze herbegint de wedstrijdvorm.

**Variante:**  
Verdedigers opvoeren van 2 → 3, 3 → 4 en van 4 → 5.

**Coaching:**  
Snelle overschakeling van BV → BB, Vraag de bal (speel) (kaats), doe vooractie, beweeg zonder bal, goed ingedraaid staan.

**COOLING DOWN**

**Ingooi oefenen**

5'

Voor uitleg: zie hiernaast.

**Beschrijving:**  
Spelers stellen zich op de zijlijn op. Iedereen gooit 3x in.  
**Fun:**  
Wie kan het verst ingooien?  
Materiaal gezamenlijk opruimen. Douchen.