**Trainingsvoorbereiding**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Club: OG Vorselaar | Ploeg:U11 | Seizoen:2013-2014 | Aantal spelers: 11 |
| Trainers:Patrick en Bram | | | |
| Thema training: | | | |
| Extra info: (doelstellingen, coachingswoorden, aandachtspunten, ...)   1. Lopen zonder bal 🡪 zoek de vrije ruimte zonder bal | | | |

**Hieronder volgt de eigenlijke training. Tekeningen en/of tekst.  
Opwarming**

Handbal 🡪 voetbal zonder lopen met de bal aan de voet.  
Doel: vrijlopen zonder bal, snel spelen

**Training**

1. Seppe, Robin en Cis naar Patrick

Oefenvorm 1: per 4 in vierkant, loskomen uit het vierkant, gerichte controle + doorspelen  
**Variant: in het vierkant komen en doorspelen**Positiespel: 4V4 scoren door ploegmaat aan te spelen achter de poortjes. Ploeg die 5 goals maakt verzint straf voor andere ploeg.  
**Tijd over: traptechniek**

1. Jesse, Sem en Jorre naar Patrick  
   Opbouw van achteruit  
   keeper legt de bal telkens ver genoeg voor zijn doel, centrale verdediger stelt zich ver genoeg van de keeper op. Haakt vanuit die positie af. Keeper speelt de bal goed in. Open gedraaid aannemen en diep spelen op opschuivende back. Deze heeft drie mogelijkheden: flankspeler doeltje = 1 punt, spits doeltje = 4 punten, centrale middenvelder is 2 punten. Inspelen in maximum 2 tijden, inspelen in 1 tijd = punten maal 2! Wie scoort er het meeste punten.
2. Opbouw met weerstand. 4 verdedigers spelen tegen 3 aanvallers(telkens roteren) verdedigers proberen uit ontknelling te geraken, aanvallers zetten gericht druk. Verdedigers scoren in doeltjes.
3. Michiel O., Len en Michiel L. naar Patrick  
   Afwerkvorm 1: Bal meenemen + afwerken  
   Korte kaatsvorm aan de zijlijn, bal strak in vierkant spelen, 1 toets en afwerken
4. Afwerkvorm 2: Kijk naar de loopactie van de spits  
   Bal wordt van de achter lijn achteruit gelegd op spits of middenvelder, gerichte aanname + doorspelen naar de flank. Spits veinst of hij naar eerste paal of naar 2de paal gaat maar duikt naar de andere paal.   
   1. Altijd naar eerste paal  
   2.Altijd naar 2de paal  
   3. Keuze van de spits
5. Allemaal samen: hoekschoppen herhalen
6. Matchke
7. Latjetrap