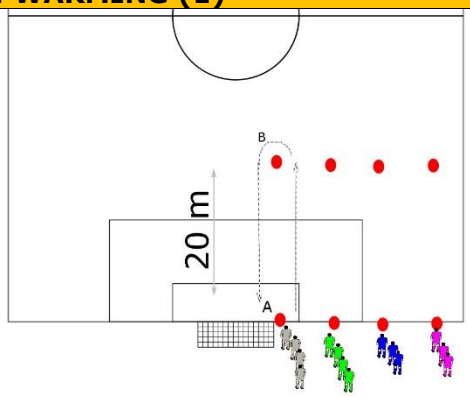
Naam: Jeugdwerking KSAV St. Dimpna **Thema:** TT B- Collectieve pressing bij kans op balrecuperatie	**Aantal:** 12 + 2 K **Cat. u15 – u21**	**Materiaal:** Ballen, potjes, hesjes, verplaatsbaar doel

<u>Richtlijnen en coachingswoorden:</u>

Teamtactics

1. De dichtstbijzijnde speler valt de balbezitter zo snel mogelijk aan – ZET DRUK
2. Zorg ervoor dat er niet diep kan gespeeld worden, sluit speelhoeken af – SPEELHOEKEN AFSLUITEN
3. Zet op het juiste moment collectief druk (slechte controle, …). Positie 3, 4 of 6 geeft signaal – DRUK
4. Goede onderlinge afstanden – AFSTANDEN
5. Zorg voor rugdekking op de speler die het duel aangaat – RUGDEKKING
6. maak de ruimte klein aan de kant van de bal – KNIJPEN

OPWARMING (1) 10’



<u>Beschrijving</u>:

<u>Zonder bal</u>

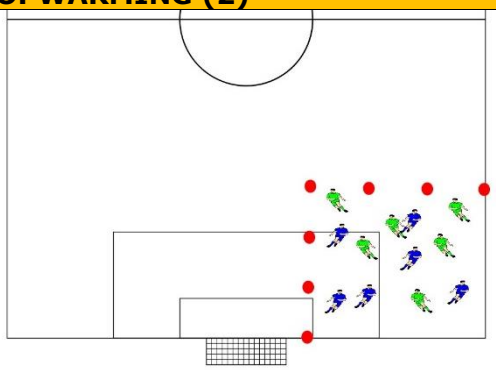
Opwarming uitvoeren in 4 groepen.
De specifieke opwarmingsoefening wordt telkens uitgevoerd tijdens de verplaatsing van markeerhoed A naar markeerhoed B, in rustige looppas wordt terug van B naar A gelopen.

1) aanvangen met 2 maal rustige looppas van markeerhoed A naar markeerhoed B;
2) 2 series zijwaarts links lopen;
3) 2 series zijwaarts rechts lopen;
4) 2 series knieën hoog lopen (rug recht);
5) 2 series zijwaarts links lopen, voeten kruiselings (bijhorende armzwaai!);
6) 2 series zijwaarts rechts lopen, voeten kruiselings (bijhorende armzwaai!);
7) 2 series achterwaarts lopen;
8) 2 series per 3 passen gestrekte voorwaartse zwaai met rechts/linkse been (afwisselend);
9) 2 series rechts/linkse been bijtrekken (adductoren).

<u>Met bal</u>

1) per 2: speler 1 loopt achteruit, speler 2 loopt vlak voor speler 1 voorwaarts. Tijdens loop schijnbewegingen uitvoeren, zonder speler 2 voorbij te lopen.
2) per 2: speler 1 loopt achteruit, speler 2 vooruit. Speler 1 passt al lopend naar speler 2, die de bal terugkaatst.
3) per 2: speler 1 loopt achteruit, speler 2 vooruit. Speler 1 gooit bal op en speler 2 kopt terug.

OPWARMING (2) 10’



<u>Beschrijving</u>:

Terrein: 20m x 20m

2 ploegen – 7 tegen 7

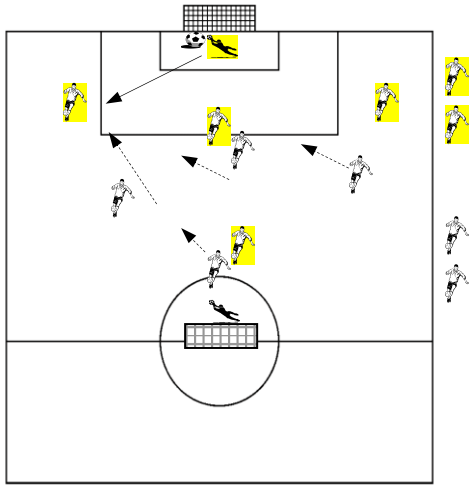
“Tienbal”: spelers gooien bal naar elkaar, tegenstrever probeert de bal (wanneer deze gegooid is, niet uit handen slagen) af te nemen. Bal mag grond niet raken.

Indien een ploeg er in slaagt om de bal 10 worpen binnen de eigen ploeg te houden, moet de andere ploeg pompen.

<u>Coaching</u>:
1 + 4

WEDSTRIJDVORM

K+4 / 4+K 20’



Beschrijving:

- Vorm 2 teams van 5 spelers (1 reserve speler/team)
- Afmetingen veld: 40 op 30 meter
- WV in golven: Na goal of bal buiten start steeds de GELE ploeg (verdedigende ploeg).
- Na 10’ wisselen de ploegen van taak

Opstelling wit

- Posities 10/7,9,11 (positie 8 + flankaanvaller = reserve)
- samenstelling: 3 aanvallers + 1 aanvallende middenvelder)
- pos. 10 geeft signaal om druk te zetten.

Opstelling geel

- Posities 2,3,5/6 (positie 4 + flankverdediger = reserven)
- samenstelling: 3 verdedigers + 1 verdedigende MV
- Pos. 3 of 4 geeft signaal om druk te zetten

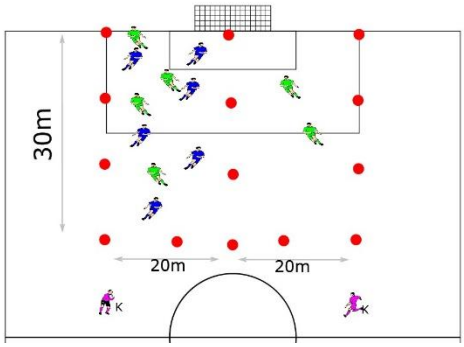
- WV start bij de doelman die de bal naar de 2 of de 5 speelt. De 7 of 11 van de tegenstander geeft genoeg ruimte maar zet na het inspelen van de K wel snel druk.

Coaching:

- 1 - 5

TUSSENVORM

Balbezit 20’



Beschrijving:

Terrein: 40m x 30m

Fase 1:
2 ploegen spelen balbezit 6 tegen 4. (in dit geval 6 blauwe tegen 4 groene)
Indien de 4 groene spelers de bal recupereren, spelen ze 1 van hun medespelers in het andere vak aan en spelen daar 6 (groene) tegen 4 (blauwe) door. (aansluiten)

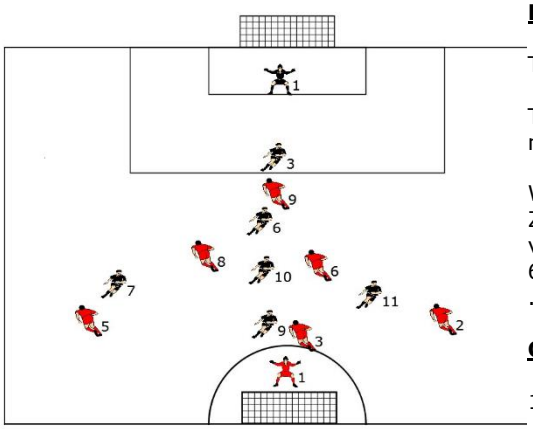
De keepers oefenen uittrap en uitgooien.

2 maal 4’ met rust: korte bespreking

Fase 2:
Nadien 6 tegen 3.
2 maal 4’ met rust.

Coaching:

1 + 2 + 3 + 4

WEDSTRIJDVORM	Eindvorm 20’
	**Beschrijving:** Terrein: 50m x 40m Trainer coacht telkens zwarte ploeg gedurende 12 minuten. 3 minuten wedstrijd, 1 minuut rust (+bijsturen!). Wedstrijd begint bij de rode keeper, die opbouwt via 2 of 5. Zwarte ploeg past zich collectief aan en zet druk om de bal te veroveren. 6 geeft signaal aan middenveld waar/wanneer druk te zetten . **Coaching:** 1 + 5 + 6

Cooling down – 10’