# Doelstellingen JO19 -1 TM JO15 -2

## Week 40

## Het aanleren/verbeteren van de opbouw van achteruit wanneer de verdedigers de bal hebben.

Wat we bedoelen met opbouw van achteruit wanneer de verdedigers de bal hebben welke keuzes die kan maken. Je kan veel keuzes maken als verdediger. We gaan de optie training om de middenvelders in te spelen of de spits.

* Middenvelders inspelen
* Balbezit houden dus bijv. keeper of cv inspelen

De bedoeling is dat je de 1e fase dus opbouw van achteruit gaat training om een basis in je opbouw te leggen.

**Warming up 1A:** positiespel 5 tegen 5van, zorg dat verdedigers en middenvelders bij elkaar zitten om al op elkaar ingespeeld te worden. Zorg voor 2 kaatsers op de zijkanten

**Warming up 1B:** positiespel 5 tegen 5 waarbij de bal 3 x mag worden aangeraakt, zo zorg je dat het baltempo omhoog gaat. Zorg voor 2 kaatsers op de zijkanten

**Warming up 1C:** positiespel 5 tegen 5 waarbij de bal 3 x mag worden geraakt en niet terug mag worden gespeeld naar de zelfde persoon, zo dwing je dat spelers sneller gaan door bewegen en vrij moeten lopen. Zorg voor 2 kaatser op de zijkanten.

Deze warming up hangt natuurlijk af van de aantallen, je kan ook 4 tegen 4 doen of 6 tegen 6. Of 2 kaatsers aan de zijkant zetten. Als je altijd maar zorgt dat je de hoofdrolspelers bij elkaar hebt, dat zijn in dit geval de verdedigers die opbouwen en de middenvelders.

**Kern 1 A:**

je speelt partij 6 tegen 6 in een opstelling gaat de bal uit of word er gescoord is er weer een nieuwe situatie, de focus ligt op de opbouw van achteruit:

TC: 1:4:3

NTC: 3:3

Hangt er ook af van aantal speler als je de hoofdrolspelers maar op hun plek zet. In dit geval de 4 verdedigers en 3 middenvelders

Je legt alle ballen bij de keeper en gaat steeds de 3 vormen die je geoefend hebt uitvoeren.

**Kern 1B:** je mag de bal een beperkt aantal keren raken, zo zorg je dat het baltempo omhoog gaat en er sneller moet worden gehandeld, vooracties worden gemaakt en wordt vrijgelopen.

**Kern 1C:** je mag de bal een beperkt aantal keren raken, en je mag niet meer terug spelen op te zelfde middenvelder, zo zorg je dat middenvelders gaan door bewegen en vrij gaan lopen.

**Kern 2:** vrij partij zorg wel dat beide teams in de juiste opstellingen staan. En je wilt natuurlijk terug zien wat er geoefend is deze training. Dit is het controle moment! Hierin moeten ze laten zien dat de training geslaagd is.