# Doelstellingen JO19 -1 TM JO15 -2

## Week 41

## Het aanleren/verbeteren van het druk zetten van de 3 spitsen wanneer de keeper de bal heeft

!

Hierin word de bedoeling uitgelecht:

* Het gaat om je 3 spitsen
* De spits dekt de beste voetballende cv af, en laat de slechtste dus inspelen.
* Stel de linker centrale verdediger is de minste in de opbouw, dekt hij de rechter af, dan moet de rechterspits weten dat hij achter zijn back moet staan en hem laten inspelen en daar druk te geven.
* De linkerspits moet dat weten dat we aan de rechterkant gaan druk zetten en iets meer naar binnen knijpt/kantelt.
* Op het moment dat de keeper de centrale verdediger inspeelt, loop de spits naar de cv die de bal krijgt, dit doet die met een bochtje dat de pase-lijn naar de andere cv niet bespeelbaar is.

Eigenlijk is dit alles qua druk zetten van de 3 spitsen, je laat de minst opbouwende verdediger opbouwen en dwingt hem tot inspelen naar je back. Daar ga je druk zetten omdat aan de zijkant druk zetten makkelijker is dan in het midden.

Het gaat tot nu toe alleen om e 3 spitsen, dus zorg eerst dat zei de juiste looplijnen hebben en dat ze kunnen anticiperen hoe de spits staat, als de spits een centrale verdediger afdekt, moeten de 2 andere spitsen weten dat de ene naar binnen knijpt/kantelt en de andere weet dat je aan zijn kant gaat druk zetten dus dat hij achter zijn back staat en hem vrij houd.

**Warming up:**

Positiespel 4 tegen 4 met 2 kaatsers. Laat ze naar de zijkant dwingen en looplijnen uitleggen.

**Kern 1 A:** 5 tegen 5 partij, keeper steeds de bal en laten opbouwen. Wat hierboven is beschrijven proberen toe te passen.

**Kern 1B:** 5 tegen 5 partij, keeper steeds de bal en laten opbouwen, verdedigers mogen bal 3 x raken zodat ze sneller gaan handelen.

**Kern 2:**

6 tegen 6 partij vrij spel!

5 tegen 5 hangt af van de aantal spelers! Zet je 3 hoofdrolspelers sowieso goed neer! Daar gaat het om