# Doelstellingen JO19 -1 TM JO15 -2

## Week 39

## 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. Vorige week hebben we deze doelstelling getraind op het maken van keuzes. Nu gaat het meer om hoe snel je een keuze kan maken dus hoe snel je handelt en hoog het tempo is.

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 4 tegen 4 met 2 kaatsers. Je kan dit doen in 2 situaties of de aantallen aanpassen. Zorg dat de verdedigers bij elkaar zitten dat ze op elkaar ingespeeld zijn..

**Warming up 1B:** verdedigers mogen de bal 3 x raken, zo zorg je dat het tempo omhoog gaat en er snel moet worden gehandelt.

**Warming up 1C:** verdedigers mogen de bal 3 x raken en niet terug spelen op de zelfde persoon, zo zorg je dat er snel wordt gehandelt en het tempo omhoog gaat, zoals overslaan enz.

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.

**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: 1:4:2

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.

**Kern 1C:** je mag de bal een beperkt aantal keren raken en hij mag niet terug op de zelfde persoon, zo zorg je dat het tempo omhoog gaat en er word over geslagen.

**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.