# Doelstellingen JO19 -1 TM JO15 -2

## Week 44

## Het verbeteren van de opbouw achteruit wanneer de keeper de bal heeft

Op het moment dat de keeper de bal heeft kunnen we 2 dingen doen:

* Opbouwen
* Lange bal

We proberen altijd op te bouwen!

Tijdens de opbouw vanaf de keeper hebben we daar 3 manieren voor:

1. Centrale verdediger inspelen
2. Backs inspelen
3. Hoog oplopen van verdedigers en 2 middenvelders uitzakken als centrale verdedigers en dan weer inspelen

## Centrale verdediger inspelen

Op het moment dat je een centrale verdedigers inspeelt wat is dan belangrijk?

* Centrale verdedigers moeten zo breed mogelijk staan
* Aanname naar voren
* Ingedraaid staan, gezicht naar voren
* Kunnen uitzakken naast de 16 indien nodig is
* Pase van keeper moet voor de centrale verdediger zijn

## Backs inspelen

op het moment dat de keeper de backs inspeelt wat is dan belangrijk:

* Open staan
* Keuze maken naar open of gesloten aannemen, open is naar voren gesloten naar achteren.
* Middenvelders weg trekken om ruimte te creëren
* Backs hoog op

## Verdedigers hoog op middenvelders uitzakken

Op het moment dat de verdedigers hoog op gaan en 3 middenvelders uitzakken wat is dan belangrijk:

* Wachten voor de middenvelders dat verdedigers er zijn
* Uitzakken als de verdedigers op het middenveld zijn
* Open staan en ingedraaid staan als keeper je inspeelt
* Duidelijke communicatie met keeper
* Aanname vooruit

In de warming up ga je zorgen dat er met deze 3 varianten kennis wordt gemaakt en zorgen dat ze de bedoelingen snappen.

**Warming up 1A:** een 2 tegen 1 situatie, 2 centrale tegen 1 spits zo leer je het inspelen, aannames, open staan en het in dribbelen. Maak een veldje waar de CV kunnen scoren, maar niet te groot veld.

**Warming up 1B:** je zet 1 of 2 backs neer op de zijkanten, daarna volgt er een 2 tegen 1 situatie, backs blijven altijd staan de mede aanvaller wordt verdediger en verdedigers wordt aanvaller. Maak weer een veldje alleen nu aan beide kanten!

**Warming up 1C:** maak weer een veldje en zet 2 goals tegen over de grote goals. 2 verdedigers lopen op 2 middenvelders zakken daarna uit, daarna volgt er een 2 tegen 2 situatie.

Nu heb je de 2 varianten gehad, nu ga je ze met meer weerstand oefenen. Let weer op de punten die staan beschreven wat ieder moet en en waar die op moet letten op beter te worden.

**Kern 1 A:** speelt een 3 tegen 2 sitautie, TC: 2-1 NTC 1:1

Dus 2 centrale verdedigers en 1 middenvelder bij de opbouwende partij, 1 spits en 1 10 bij de verdedigende partij, maak weer een veldje waarbij beide partijen kunnen scoren, verdedigende partij kan uiteraard scoren bij de keeper. Met de overige mensen kun je of door wisselen of iets anders gaan oefenen! Op het moment dat je door wisselt zorg wel dat iedereen op zn eigen plek komt. Is de bal uit of gescoord, altijd weer bij de keeper beginnen

**Kern 1B:** speelt 3 tegen 2, in de situaties linker en rechter kant beide partijen moeten weer kunnen scoren, eerste bal van de keeper moet naar de back.

Tc: 1 cv 1back en 1 middenvelder die moet weg trekken

NTC: 1 spits en 1 middenvelder

**Kern 1C:**. partij 6 tegen 4, verdedigers moeten oplopen middenvelders uitzakken en dan begint de partij.

Zorg er voor dat bij elke situatie altijd de bal bij de keeper begint! Iedereen moet eerst goed staan dan pas beginnen!!!

De coach momenten zijn de aanwijzingen die boven staan beschreven!

Zorg dat de veldjes niet te groot of te klein zijn en dat er altijd kan worden gescoord!

**Kern 2:**