# Doelstellingen JO13 -1 & JO13 -2

## Week 40

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

Wat we bedoelen met opbouw van achteruit wanneer de keeper de bal heeft welke keuzes die kan maken 3 keuzes zijn:

* Centrale verdediger inspelen
* Backs inspelen
* Iedereen loopt op en 2 middenvelder zakken uit als centrale verdediger.
* Lange bal spelen, maar dit moet de laatste oplossing zijn

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

**Warming up A:** Dit is een pase en trap vorm, heel simpel je gaat de 1e keuze doen van de opbouw

* 1 speelt naar 4
* 4 dribbelt in
* 3 bied zicht eronder aan
* 4 speelt hem in de loop
* 2 maakt vooractie en komt in de bal
* 3 speelt naar 2
* 2 werkt af

Daarna doe je hem aan de andere kant

* 1 speelt naar 3
* 3 dribbelt in
* 4 bied zich eronder aan
* 4 speelt hem in de loop
* 5 maakt vooractie en komt in de bal
* 4 speelt naar 5
* 5 werkt af

**Warming up B:** dit word een 1 tegen 1 situatie of 2 tegen 2 situatie ook weer met de opbouw te maken:

* 1 opent op 5
* 5 probeert open aan te nemen
* Neemt die open aan wordt het 1 tegen 1
* Neemt die gesloten aan wordt het 2 tegen 2

De keeper opent op je back, neemt die hem open aan kan die in een 1 tegen 1 situatie scoren op een klein goaltje, je moet dus een veldje. Scoort die moet krijg je 10 punten.

Neem je hem gesloten aan, kan de centrale verdediger bij sluiten. Dan wordt het een 2 tegen 2 situatie, je blijft op het zelfde veldje. Scoor je krijg je 5 punten

Bij 20 punten kan je een opdracht bedenken bijvoorbeeld 10 keer opdrukken, zo stimulier je op open aan te nemen wanneer het kan, en leer je de fase van de opbouw wanneer de back ingespeeld moet worden door de keeper.

**Warming up C:** dit wordt een 2 tegen 2 situatie dat ook weer met de opbouw heeft te maken

* Centrale verdedigers lopen op
* 2 middenvelders zakken uit
* Keeper speelt middenvelder in
* 2 tegen 2

Je maakt weer een veldje met een goal, je leert dat op het teken van de keeper de centrale verdedigers oploopt naar het middenveld. De 2 middenvelders zakken uit en beginnen met de opbouw, nu krijg je een 2 tegen 2 situatie.

Belangrijk is dat je in je warming up je doelstelling naar voren laat komen! Nu laat je iedereen kennis maken met de verschillende mogelijkheden.

**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 dot geval de 4 verdedigers en 1 middenvelder voor verbindingsstuk.

Je legt alle ballen bij de keeper en gaat steeds de 3 vormen die je geoefend hebt uitvoeren. Hierbij kan je spelen met de tegenpartij:

* Hoog druk zetten (stimuleer je tot oplopen en middenvelders uitzakken)
* Inzakken (stimuleer je opbouw via CV)
* Hoog druk zetten op CV (stimuleer je backs te bereiken)

**Kern 1B:** tot een bepaalde hoogte mag je 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:** over het hele veld beperkt aantal keer de bal raken

**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.