

C-B-A | TRAINING 9

THEMA: HOGE DRUK OP DE FOREHAND



OVERZICHT

Voor je ligt training 9.

De eerste after-Corona training.

*Tijdens deze training hoeven de spelers géén 1,5 meter afstand meer te houden van elkaar. Wel van de trainer.

Gedurende de training houden we ons nog steeds aan de volgende regels:

- Spelers mogen alleen eigen materiaal aanraken, zoals stick en bidon
- Er wordt getraind zonder hesje, vraag spelers daarom een donker en een licht shirt mee te nemen
- Het is voor iedereen verboden om de neus te ledigen en/of te spugen op het veld
- Ballen worden alleen door de trainer aangeraakt, spelers raken de bal alleen met de stick aan
- Ander trainingsmateriaal zoals bijvoorbeeld pilonnen wordt alleen door de trainer aangeraakt
- De Corona-verantwoordelijke verzorgt met handschoenen voor distributie van het trainingsmateriaal over de velden
- Materiaal wordt aan het eind van het trainingsblok/ de dag gedesinfecteerd door de Corona-verantwoordelijke
- Alleen gebruik maken van eigen keeperspullen, indien een keeper hierover beschikt. Anders zonder keeper trainen.

1. STOREN OP FH-KANT 1.0

*Verdeel de spelers over 2 teams (let op: kleur shirt/trui).
*De spelers die niet spelen wachten aan de zijkant.
*De ballen liggen aan het einde vd rode pionnenrij klaar voor speler A

UITLEG IN STAPPEN:

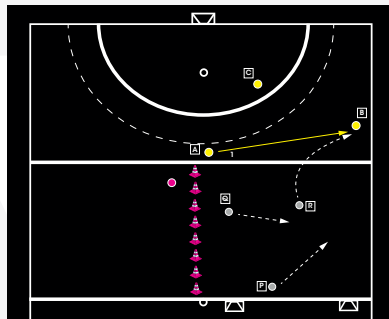
1. Spelers van beide teams hebben vaste startplekken.
2. A passt de bal naar B
3. A en B spelen een 2 v 3 en moeten scoren op 1 van de 2 goaltjes op de middenlijn
4. P-Q-R probeert A-B in de 'val te lokken' door de press te spelen
5. Lukt dit dan probeert P-Q-R te scoren op het grote doel.

VARIATIES:

1. Wordt de bal te snel overgenomen en gescoord door P-Q-R dan kun je als trainer een bonusbal ingooien. Zo ontstaat een extra 3 v 2 in de cirkel.
2. Voeg speler C toe. Zo krijg je een 3 v 3 en is de timing van P-Q-R belangrijker.

WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Begin enorm simpel. A passt naar B. Scoor op 1 van de 2 goals. Succes!
2. Wanneer de structuur van de oefening duidelijk is werk je 1 voor 1 aan de focuspunten.
3. Heb extra ballen op zak om de oefening door te laten lopen of een bonusbal te kunnen geven.



FOCUSPUNTEN:

1. R loopt in een bochtje zodat B niet terug naar A kan.
2. Q zet de rechte passlijn dicht naar het doel in het midden
3. P loopt de passlijn dicht naar het goal aan de zijkant.

2. STOREN OP FH-KANT 2.0

*Verdeel de spelers over 2 teams (let op: kleur shirt/trui).
*De spelers die niet spelen wachten aan de zijkanten.
*De ballen liggen aan het einde vd rode pionnenrij klaar voor speler A

UITLEG IN STAPPEN:

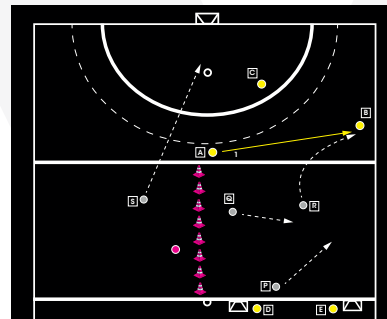
1. Spelers van beide teams hebben vaste startplekken.
2. A passt de bal naar B
3. A-B-C spelen een 3 v 4 en moeten scoren op 1 van de 2 goaltjes op de middenlijn
4. P-Q-R-S probeert A-B-C in de 'val te lokken' door de press te spelen
5. Lukt dit dan probeert P-Q-R-S te scoren op het grote doel.

VARIATIES:

1. Wordt de bal te snel overgenomen en gescoord door P-Q-R-S dan kun je als trainer een bonusbal ingooien. Zo ontstaat een extra 4 v 3 in de cirkel.
2. Voeg speler D en E toe. Zo krijg je een 4 v 5 en is de timing van P-Q-R-S belangrijker.

WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Begin enorm simpel. A passt naar B. Scoor op 1 van de 2 goals. Succes!
2. Wanneer de structuur van de oefening duidelijk is werk je 1 voor 1 aan de focuspunten.
3. Heb extra ballen op zak om de oefening door te laten lopen of een bonusbal te kunnen geven.



FOCUSPUNTEN:

1. R loopt in een bochtje zodat B niet terug naar A kan.
2. Q zet de rechte passlijn dicht naar het doel in het midden
3. P loopt de passlijn dicht naar het doel aan de zijkant.
4. S zet druk op C. Bij balovname gelijk vrijlopen in de cirkel om de bal te ontvangen.
5. P-Q-R-S stappen niet uit waardoor ze gepasseerd kunnen worden. Het draait om teamwork.
6. Bij toevoegen D-E moeten P-Q-R-S écht tegelijk bewegen.

3. STOREN OP FH-KANT 3.0

*Verdeel de spelers over 2 teams (let op: kleur shirt/trui).
*De spelers die niet spelen wachten aan de zijkanten.
*De ballen liggen aan het einde vd rode pionnenrij klaar voor speler A

UITLEG IN STAPPEN:

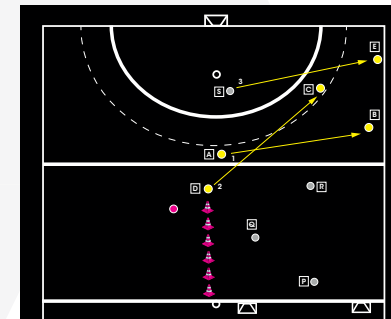
1. Spelers van beide teams hebben vaste startplekken. Let op; per ronde komen er 2 spelers bij.
2. A passt de bal naar B. A-B spelen tegen P-Q-R op de goals op de middenlijn
3. D speelt naar C. A-B-C-D Spelen 4 v 3 tegen P-Q-R
4. S speelt naar E. A-B-C-D-E spelen een 5 v 4 tegen P-Q-R-S

VARIATIES:

1. Kies een andere volgorde ná de opstart van A en B. Zo krijg je verschillende posities om de press te spelen.
2. Gooi als trainer af en toe een bonusbal in. Geef dit vocaal aan.

WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Begin enorm simpel. A passt naar B. Scoor op 1 van de 2 goals. Succes!
2. Wanneer de structuur van de oefening duidelijk is voeg je de overige spelers toe.
3. Heb extra ballen op zak om de oefening door te laten lopen of een bonusbal te kunnen geven.



FOCUSPUNTEN:

1. R loopt in een bochtje zodat B niet terug naar A kan.
2. Q zet de rechte passlijn dicht naar het doel in het midden
3. P loopt de passlijn dicht naar het doel aan de zijkant.
4. S zet druk op E maar houdt het midden dicht.

4. STOREN IN DE PRAKTIJK

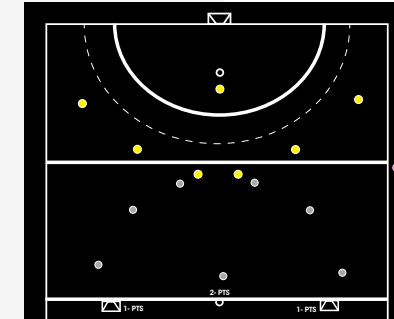
* Verdeel de spelers over 2 teams (let op: kleur shirt/trui).

UITLEG IN STAPPEN:

1. Speel een partij met even aantallen.
2. Team zwart kan extra punten verdienen door in de middelste goal te scoren.
3. Voor team wit is het nu zaak om de press uit te voeren zoals geoefend tijdens de vorige oefeningen.
4. Wissel na een aantal minuten om van kant. Speel het liefst 4 helften.

WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Ben niet bang om een keer iedereen stil te laten staan. Zo kun je aanwijzingen geven m.b.t. posities.
2. Coach spelers individueel of ze goed staan of de positie moeten aanpassen.



FOCUSPUNTEN:

1. Geef tijdens de onderbreking aan dat spelers zich zo moeten positioneren dat ze rol P-Q-R van de vorige oefeningen kunnen uitvoeren.
2. Als de bal aan de andere kant is moeten ze er middels druk - dicht zetten voor zorgen dat de bal naar de FH kant om te verdedigen wordt gebracht.