

Chaos warming-up

Organisatie en inhoud

Het veld is verdeeld in allemaal vierkanten. In elk vierkant staat een tweetal. De tweetallen spreken onderling af wie nummer 1 en nummer 2 is. Vervolgens doen zij een technische vaardigheid (bijv. kaatsen) in het vakje.

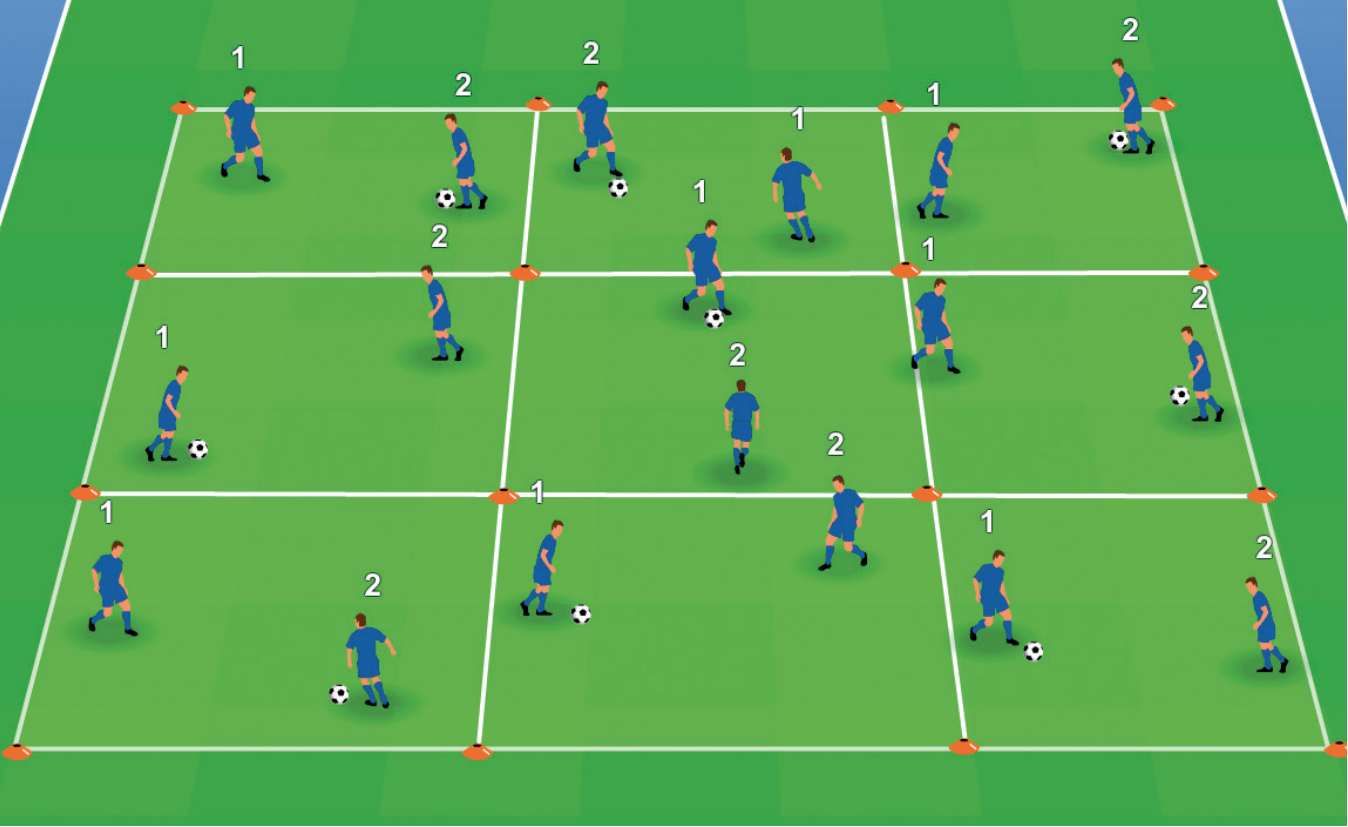
Dan roept de trainer nummers op. Bij '1' moeten de nummers 1 een ander vak zoeken en bij '2' doen de nummers 2 dat. Bij '3' moeten beide spelers met de bal samen een ander vak zoeken (tweetal blijft hetzelfde), bij '4' gaat alleen de speler die de bal op dat moment heeft/krijgt naar een ander vak (let wel op dat soms dezelfde nummers dan in een vak komen, dan moet je weer onderling de nummers afspreken). Bij '5' laat je de bal liggen en lopen beide spelers een rondje om een pylon en bij '6' zoeken beide spelers een nieuw vak en een nieuwe medespeler. Na elke wijziging ga je meteen weer verder met de opdracht.

Coaching

In de coaching is het belangrijk om te coachen op kwaliteit binnen de chaotische situaties. De spelers hebben geen directe tegenstander, maar hebben wel 'last' van elkaar. Ook moeten de spelers gefocust blijven. Aan het begin zal het even verwarrend en mischien wel grappig zijn, maar het is belangrijk om de link naar de wedstrijd te maken en de belangrijkheid van snel beslissingen nemen te vertellen.

Methodiek

- Het wijzigen van de technische vaardigheid in het vakje.
- Andere nummers gebruiken die niet opvolgend zijn.
- Je kunt dit ook met drietallen spelen. Of met 6 vakken, indien je over 12 spelers beschikt.
- Met 14 spelers kun je een vak leeg laten.



Passen, meenemen en dribbelen

Organisatie en inhoud

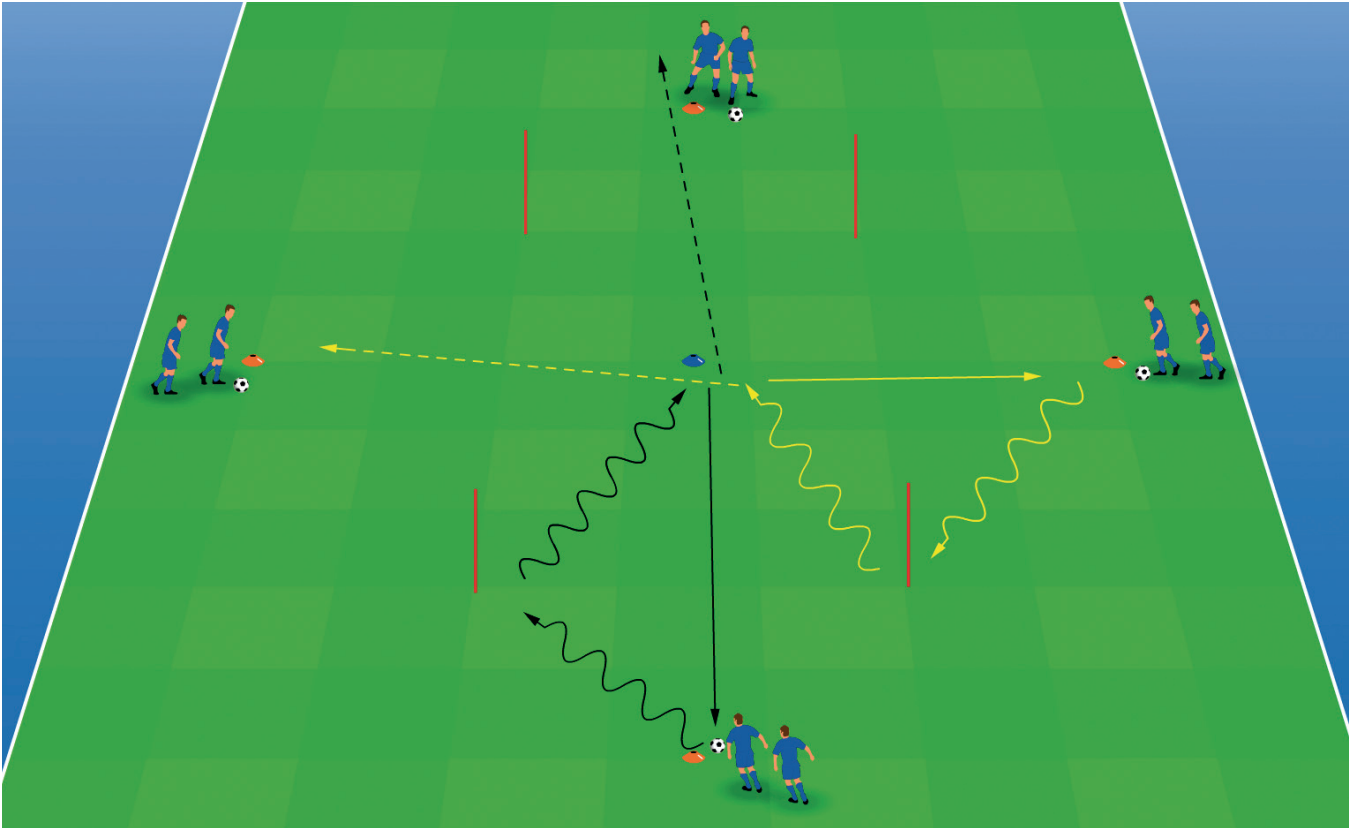
Alle spelers spelen door elkaar. Dit maakt de vorm een chaotischere passvorm dan de normale passvormen zonder weerstand. Alle spelers (in de tekening alleen onder en rechts getekend) beginnen met dribbelen en eindigen bij een pylon in het midden. Vervolgens kappen ze de bal daar af en spelen ze de bal terug naar de startpylon. Vervolgens loop je naar de overkant om daar weer in de rij aan te sluiten.

Coaching

Leg in de coaching de nadruk op de kwaliteit en snelheid in de uitvoering van de technische vaardigheden. Dit moet op het hoogste niveau gebeuren. Laat ze na hun pass ook goed kijken hoe ze zonder te botsen kunnen doorlopen. De spelers moeten tijdens al hun handelingen goed blijven kijken.

Methodiek

- Laat de spelers andere of meerdere vaardigheden bij de pylon doen.
- Wissel de plek waar de bal gepast wordt.
- Wissel de plek waar de spelers heen moeten lopen.



Cognitietraining

Organisatie en inhoud

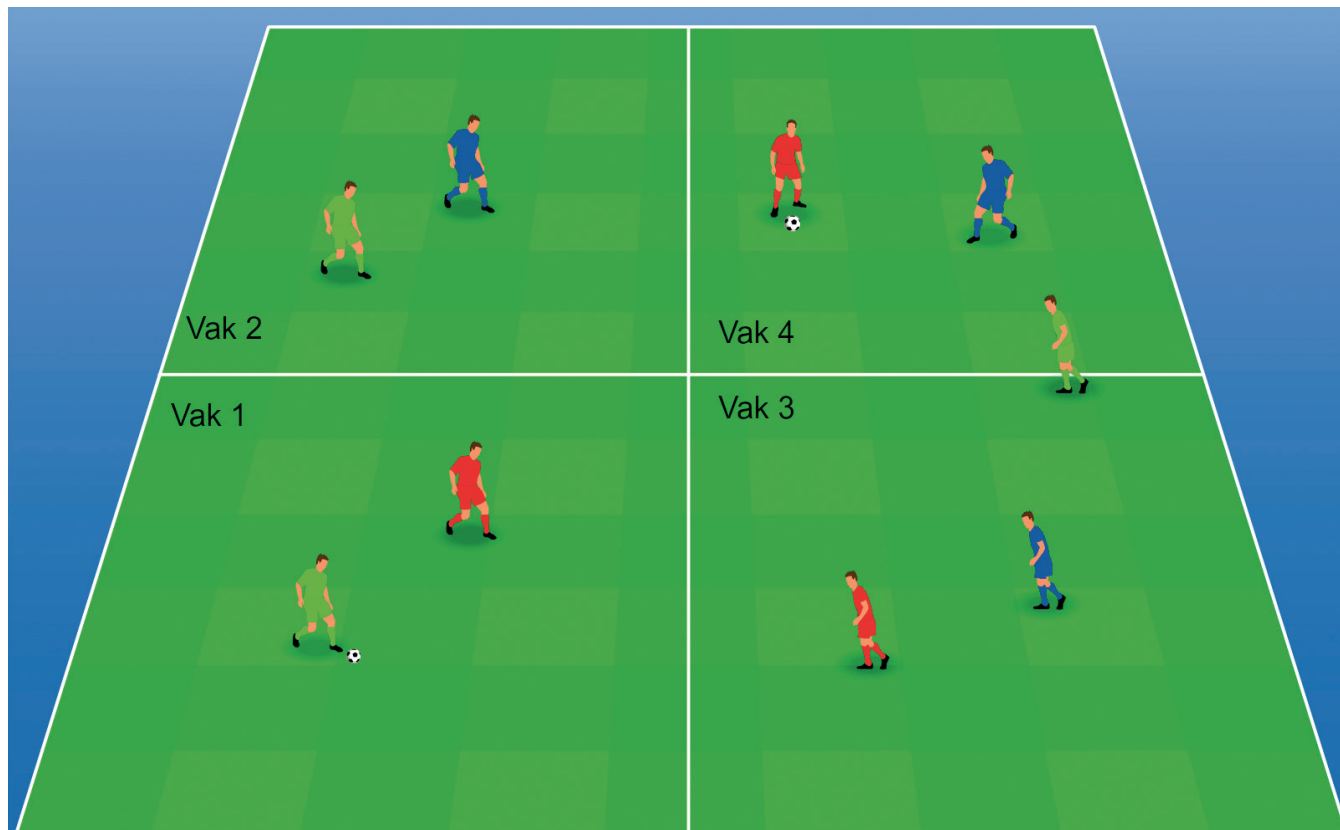
De spelers worden onderverdeeld in 3 of 4 teams. Er wordt gestart met 1 bal. De spelers krijgen een volgorde hoe ze moeten spelen. Bijvoorbeeld: groen>blauw> rood> groen. Daarnaast heb je 4 vakken waarin je opdrachten kunt benoemen om het extra verwarrend en moeilijk te maken. Bijvoorbeeld: in vak 1+2 verplicht 1x raken en in 3+4 alleen handelen met je verkeerde been. De spelers zijn daarnaast continu in beweging om de bal te ontvangen en na hun pass naar een ander vak te gaan. Elke keer wanneer de spelers het onder de knie hebben, verander je de volgorde of de opdrachten.

Coaching

De kwaliteit aan de bal is bepalend voor de moeilijkheid. Hoe moeilijker je het wilt maken, hoe sneller de passes moeten gaan. Coach spelers individueel op het staan in een vak waar hun ontwikkelpunten liggen. Blijf ook de nadruk leggen op het kijken voordat je de bal ontvangt. Het scannen van de omgeving is zeer belangrijk voor een goede, maar vooral vloeiende uitvoering van het spel.

Methodiek

- Verander de opdrachten in de vakken.
Bijvoorbeeld: spelen met het verkeerde been, verplicht 1x raken, verplicht 2x raken, verplicht spelen richting een bepaald vak, verplicht dribbelen naar een ander vak of zoek een kaats met een willekeurig iemand.
- Verander de volgorde van de kleuren waar je naartoe moet spelen.
- Doe er een 4e team bij met een nieuwe kleur.
- Speel met 2 ballen.



Kijkgedrag met een drietal

Organisatie en inhoud

De speler in het midden staat daar voor 1 of 1.5 minuut. De 2 spelers aan de zijkanten bepalen wat de speler in het midden moet doen. Wanneer 1 speler inspeelt, moet de speler achter de middenspeler achter de pylon staan of ernaast. Wanneer hij erachter staat, moet de middenspeler kaatsen. Staat hij ernaast, moet de middenspeler opendraaien en hem inspelen. Zo gaat het door tot de tijd om is.

Coaching

Belangrijk is om in deze vorm de link te leggen naar de wedstrijd tussen waarnemen, denken en beslissen. Hoe snel kan iemand dit? Als hulpmiddel kan de middenman met een open houding zich aanbieden. In het algemeen is het de bedoeling dat de spelers in het midden minimaal 2 keer kijken voor ze de bal krijgen. Dit is meteen het punt waar je als trainer op moet letten.

Ook is het inspelen door de spelers aan de zijkanten is van groot belang. Hoe strakker de pass, hoe moeilijker

(en interessanter) het wordt. Let ook op de afstanden. Hoe groter de onderlinge afstanden, hoe makkelijker het is.

Methodiek

- Maak de afstand groter/kleiner
- De spelers aan de zijkanten moeten de bal in 1x terugspelen zodat de middenspeler minder tijd heeft.
- Wanneer je meerdere groepen van drie hebt, kun je een wedstrijd tussen de middenspelers op dat moment doen. Wie maakt de minste fouten? / Wie heeft de meeste goede keuzes?
- Je kunt de spelers aan de zijkant ook de middenspeler extra laten uitdagen. Zij mogen hun plek nog wijzigen tot de middenspeler de bal heeft aangeraakt. Dit zorgt voor meer kijken.

