



KING POWER

KING POWER





KING POWER



DEMOTRAINING OHL DNA AANVALLEN CENTRUM

5V5 & 8V8

Weekschema U12

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
17u45 – 19u30	17u45 – 19u30		17u30 – 19u30		10u00 - 11u30	
17u45-18u15 Balbeheersing	17u45-18u15 Positiespelen		18u15-19u30 Donor Sports Small groups		09u20 - 09u50 Opwarming	
18u15 – 19u30 Functionele techniektraining	18u15 – 19u30 Team Training		17u30– 18u00 Video Team (1/2)		10u00 - 11u30 Wedstrijd	
			18u00– 18u15 Passing en aannames			
			18u15– 19u30 DNA Training			
						
	Keepertraining individueel		Keepertraining Integratietraining		Meting Lengte Elke 2 weken (thuiswedstrijd)	
					Keepertraining wedstrijdbegeleiding	



4 MODULES

OHL DNA

Opbouwen

Aanvallen via de Flank

Aanvallen door het centrum

Verdedigen



DNA AANVALLEN CENTRUM

5V5 & 8V8

FORMATIES



5V5

1-2-2



8V8

1-3-1-3



We onderscheiden het aanvallen via de flank en het aanvallen door het centrum.

Bij het aanvallen door het centrum trachten we door het blok van het tegenstander te voetballen om zo snel en zo veel mogelijk gevaar te creëren voor doel.

Binnen het aanvallen door het centrum trachten we spelers in de centrale as vrij te krijgen en aan te spelen.

Binnen het 5V5 & het 8V8 besteden we ook veel aandacht aan de verschillende manieren van afwerken en focussen we op snel en doelgericht handelen.

Aanvallen door het centrum



Principes

5v5 aanvallen centrum

Wat?	Hoe?
We spelen vooruit en diep als het kan.	We leren onze spelers ruimte te maken door breed en diep te staan. Wanneer we niet vooruit kunnen spelen moeten we de bal leren uithalen. We spleen vooruit en diep maar als we de mogelijkheid niet hebben moeten onze spelers instaat zijn om van kant te veranderen en de ruimte te zoeken.
We brengen gevaar voor doel.	We leren onze spelers om snel en doelgericht te handelen. Spelers moeten herkennen wanneer ze een scoringskans hebben en deze trachten te benutten. Zoniet bewaren het overzicht om een ploegmaat in deze gelegenheid te brengen. We leren onze spelers op verschillende manieren en vanuit verschillende posities afwerken. We besteden aandacht aan het afwerken, de 1-1 actie met de doelman en ook de rebound.
We creëren 1-1 situatie of 2-1 situatie.	We leren onze spelers om in een 1-1 situatie creatief te zijn en de actie richting doel te maken. Zonodig kunnen we overtal creeren door een overlappende of ondersteunde speler toe te voegen.
Een goede verhouding tussen in de bal komen en diepgaan.	De aanvallers zijn een 'samenwerkend geheel' waar we steeds een aanspeelpunt(en) in de voet en diep willen hebben.
De spelers durven initiatief nemen.	Het is belangrijk om de spelers maximaal te stimuleren in het aanvallen.
We stimuleren het bewegen zonder bal in de rug van de tegenstander. (Diepgang zonder bal)	We leren onze spelers om te bewegen in de rug van de tegenstander en zich aanspeelbaar te maken zonder bal.
We willen steunende spelers onder de bal.	De speler met de rug naar doel moet steeds een optie hebben om de bal te kaatsen op een steunende medespeler.

Wat?	Hoe?
We spelen vooruit en diep als het kan.	We leren onze spelers ruimte te maken door breed en diep te staan. Wanneer we niet vooruit kunnen spelen moeten we de bal leren uithalen. We spleen vooruit en diep maar als we de mogelijkheid niet hebben moeten onze spelers instaat zijn om van kant te veranderen en de ruimte te zoeken.
We brengen gevaar voor doel.	We leren onze spelers om snel en doelgericht te handelen. Spelers moeten herkennen wanneer ze een scoringskans hebben en deze trachten te benutten. Zoniet bewaren het overzicht om een ploegmaat in deze gelegenheid te brengen. We leren onze spelers op verschillende manieren en vanuit verschillende posities afwerken. We besteden aandacht aan het afwerken, de 1-1 actie met de doelman en ook de rebound.
We creëren 1-1 situatie of 2-1 situatie.	We leren onze spelers om in een 1-1 situatie creatief te zijn en de actie richting doel te maken. Zonodig kunnen we overtal creëren door een overlappende of ondersteunde speler toe te voegen.
Een goede verhouding tussen in de bal komen en diepgaan.	De aanvallers zijn een ‘samenwerkend geheel’ waar we steeds een aanspeelpunt(en) in de voet en diep willen hebben.
De spelers durven initiatief nemen.	Het is belangrijk om de spelers maximaal te stimuleren in het aanvallen.
We stimuleren het bewegen zonder bal in de rug van de tegenstander. (Diepgang zonder bal)	We leren onze spelers om te bewegen in de rug van de tegenstander en zich aanspeelbaar te maken zonder bal.
We willen steunende spelers onder de bal.	De speler met de rug naar doel moet steeds een optie hebben om de bal te kaatsen op een steunende medespeler.



Training aanvallen centrum



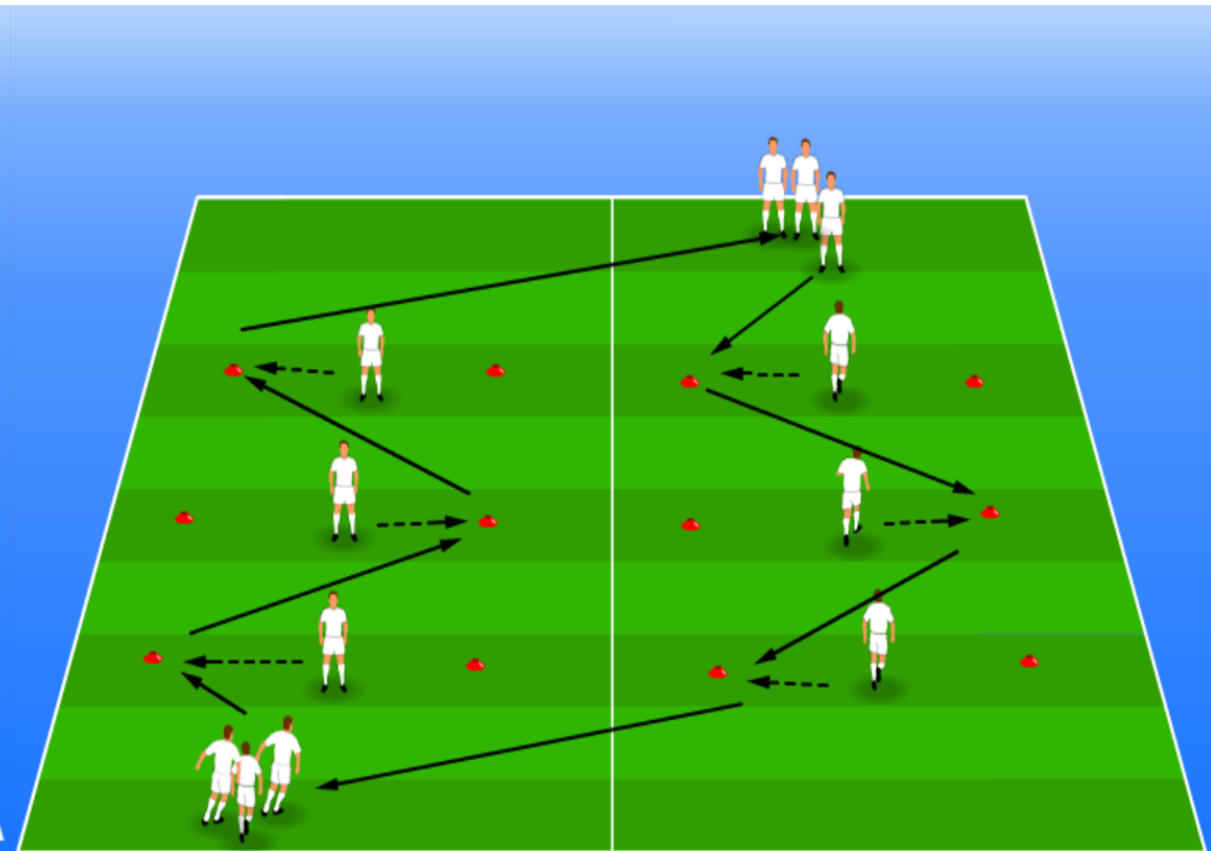
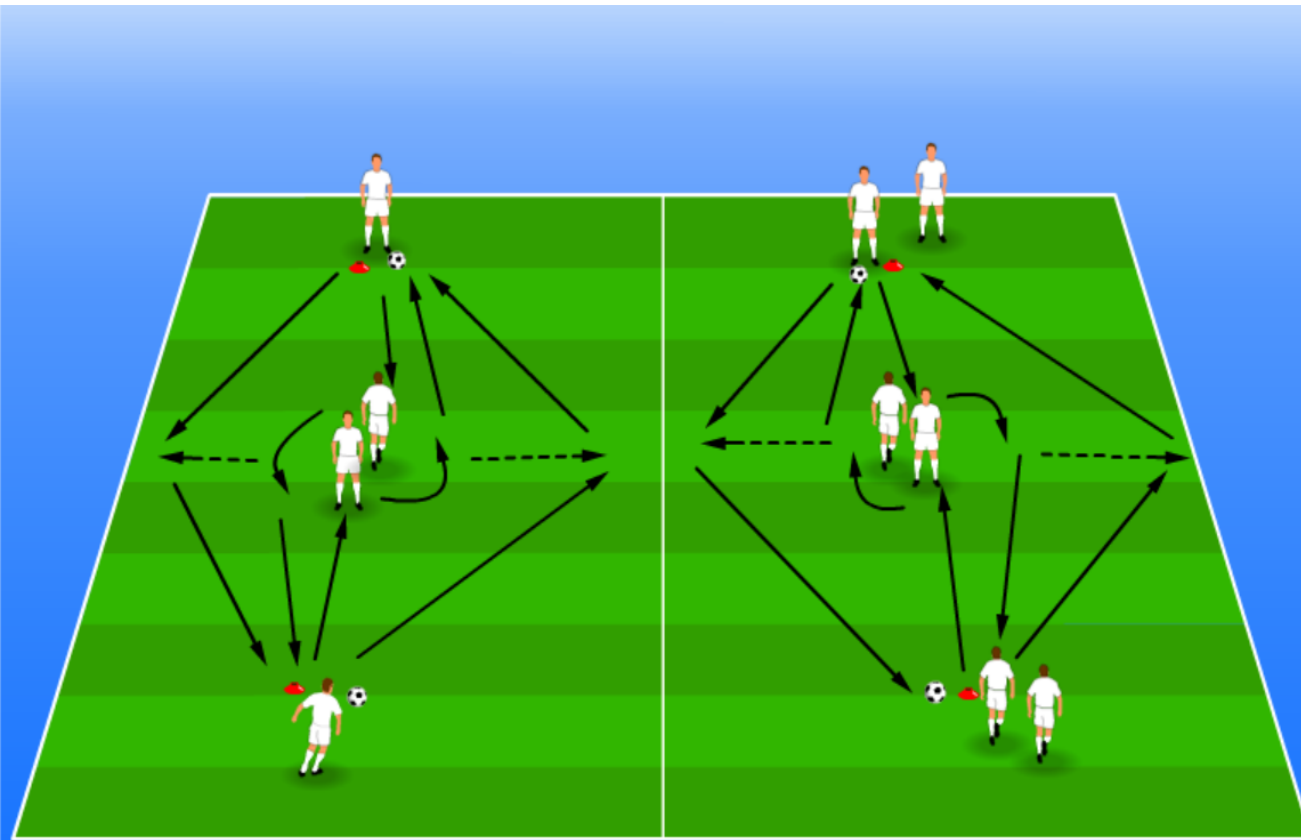
AANDACHTSPUNTEN IN EEN TRAINING

- Zorg voor een duidelijke demo. Plaatje/praatje/daadje
- 3 fases: ontdekkingsfase, trainingsfase, wedstrijdphase.
- Niet voor coachen. Laat kinderen zelf nadenken en oplossingen zoeken.
- Focus op beleving. Geef kinderen vertrouwen en stimuleer ze op een positieve manier om te groeien.
- Looplijnen in trainen heeft geen enkele zin. Laat kinderen situaties ervaren en zelf ontdekken.
- Hoge intensiteit.
- **Didactische aanpak ELF: Ervaren Leren Fun.**

5V5

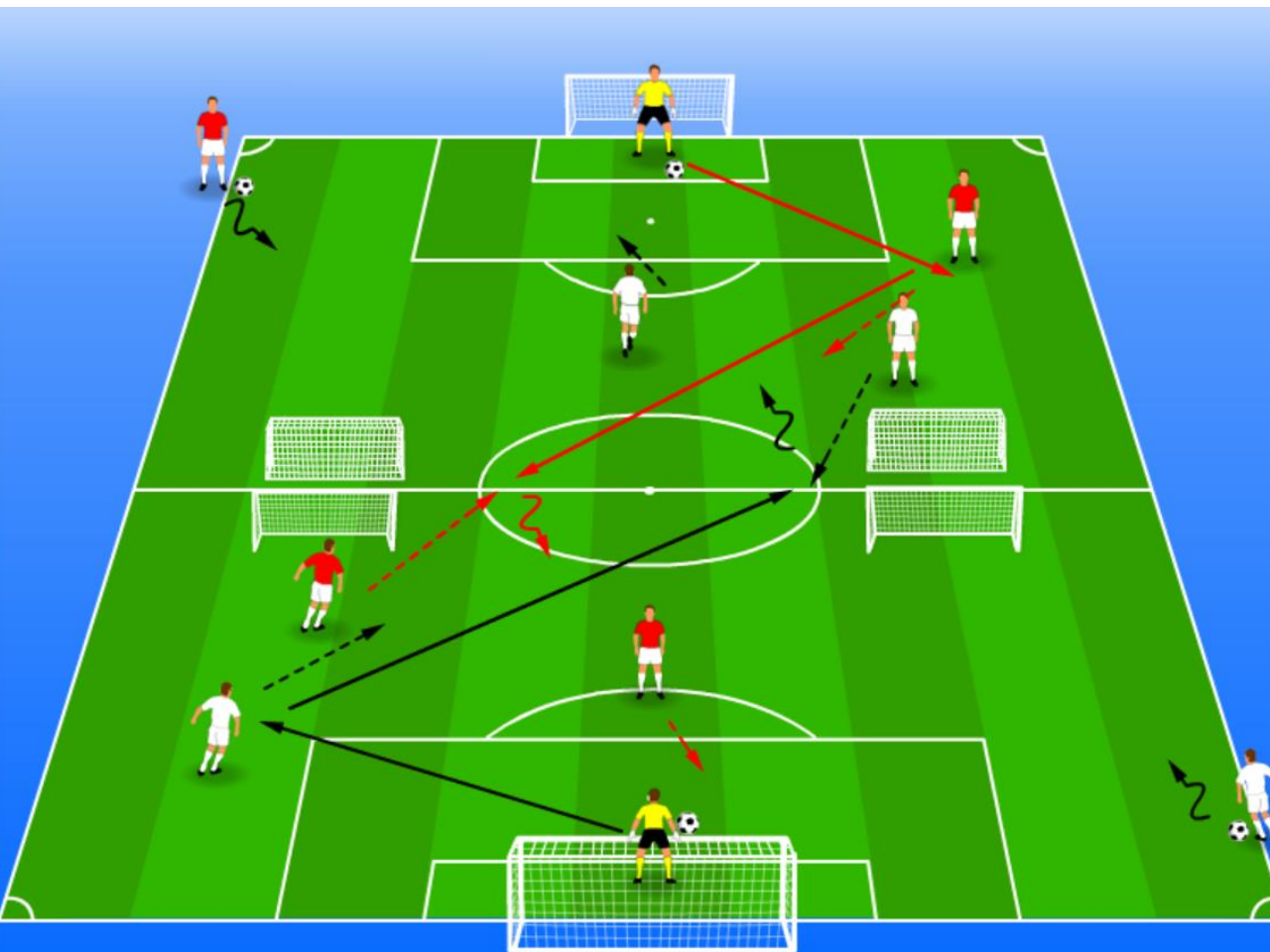
8V8

Functionele techniek wegdraaien en aannames verste voet en diagonaal inspelen



5V5

Wedstrijdvorm 2 - K+1 met omschakeling 2-K+2



8V8

Wedstrijdvorm 2 - K+1(+1)

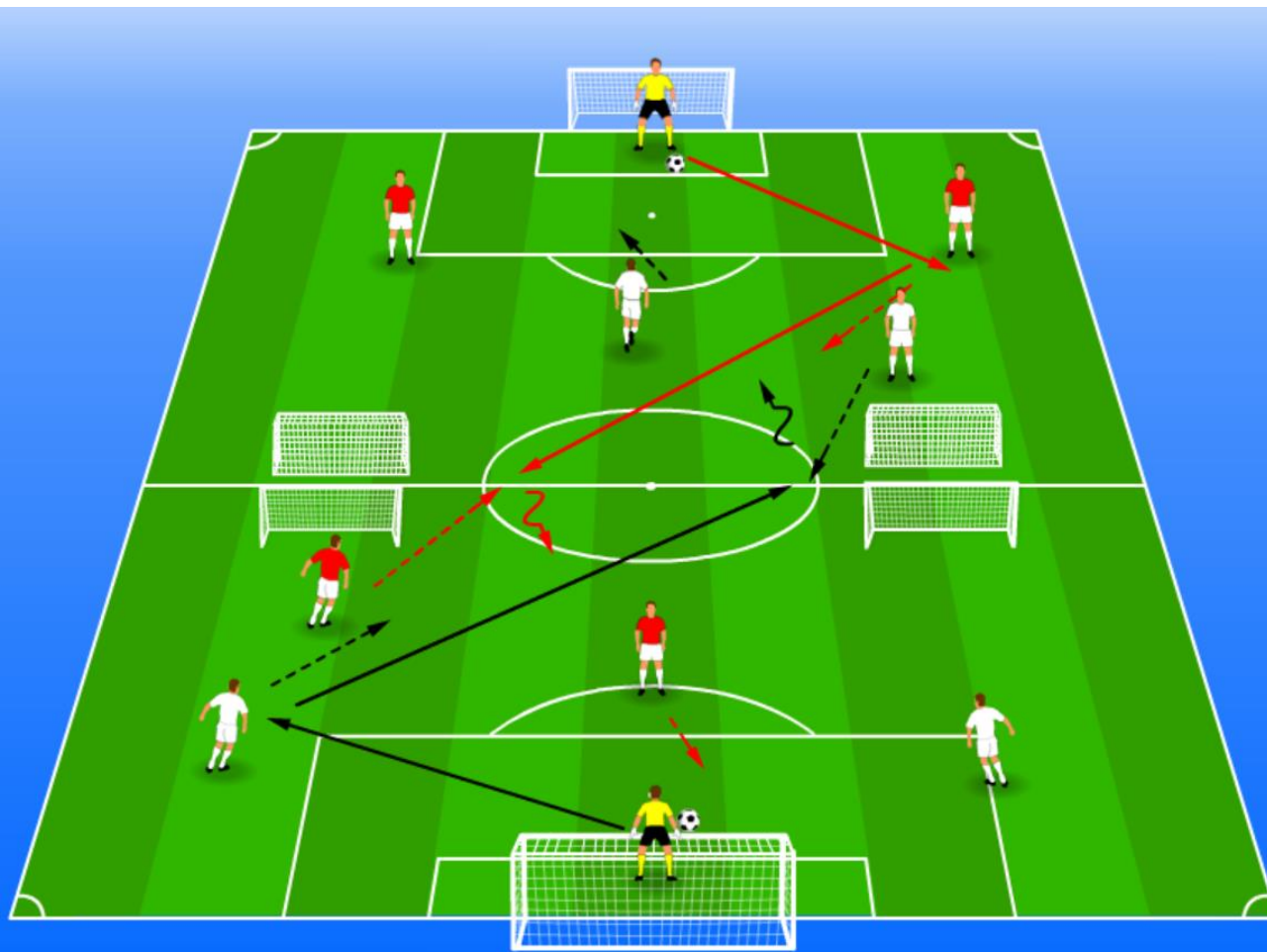


WEDSTRIJDVORM 2



5V5

Wedstrijdvorm 2 - K+2



8V8

Wedstrijdvorm 3 - K+2



WEDSTRIJDVORM 3



5V5

Wedstrijdvorm 5-3+K met omschakeling naar 5-5



8V8

Wedstrijdvorm K+5 - K+4



5V5

Eindvorm K+4 - K+4



8V8

Eindvorm K+7-K+5





DEBRIEFING + Q&A