



Tekeningen voorbeeld 1 – artikel Spelgericht trainen



Tekening 1: Trainingsvorm met afronden op doel

In dit voorbeeld starten 2 Oranje aanvallers (na een breedtepass) richting cirkel, waar zich een 3 : 2+k overtalsituatie voordoet. V2 mag meedoen in de verdediging als de 1^e pass is ontvangen door de aanvaller. Als de 2 Blauwe verdedigers (V1 + V2) de bal veroveren, hebben ze geen duidelijke opdracht van hun trainer gekregen ... Vaak/soms krijgen ze de opdracht om de bal over/richting zijkant van hun helft te slaan, of stopt de oefening gewoon.

Conclusie: Dat is niet het doel in de echte wedstrijd (alleen in nood); het doel van de verdediging is de bal uit te verdedigen.



Tekening 2: Spelgerichte trainingsvorm met afronden op doel

In dit voorbeeld starten 2 Oranje aanvallers (na een breedtepass) richting cirkel, waar zich een 3 : 2+k overtalsituatie voordoet (zelfde als in tekening 1). Als de 2 Blauwe verdedigers (V1 + V2) de bal veroveren, dan mogen ze één van de 2 Blauwe verdedigers (V3 + V4) aanspelen die achter de groene lijn staan aan de zijkant van het veld. Lukt dat ... dan zijn de verdedigers in overtal (4 : 3). Zij mogen dan overal in het veld komen en kunnen gaan uitverdedigen: a) elke verdediger kan zelf met de bal in het gele vak drijven aan hun kant of b) ze kunnen een medespeler in dat vak aanspelen. Of de aanvallers òf de verdedigers scoren ... met alle Omschakelmomenten (Balwinst en Balverlies) die zich daarbij voordoen. Eventueel: gooit de trainer nog een 2^e bal erin, na scoren of uitbal, dan blijft de intensiteit hoog.

Conclusie: Dit is echt een wedstrijdsituatie (Train the Game) waarbij zowel spelers van Oranje als Blauw in BB, NBB en OS (BW + BV) kunnen zijn, en het spel heen en weer gaat net zoals in de echte wedstrijd.