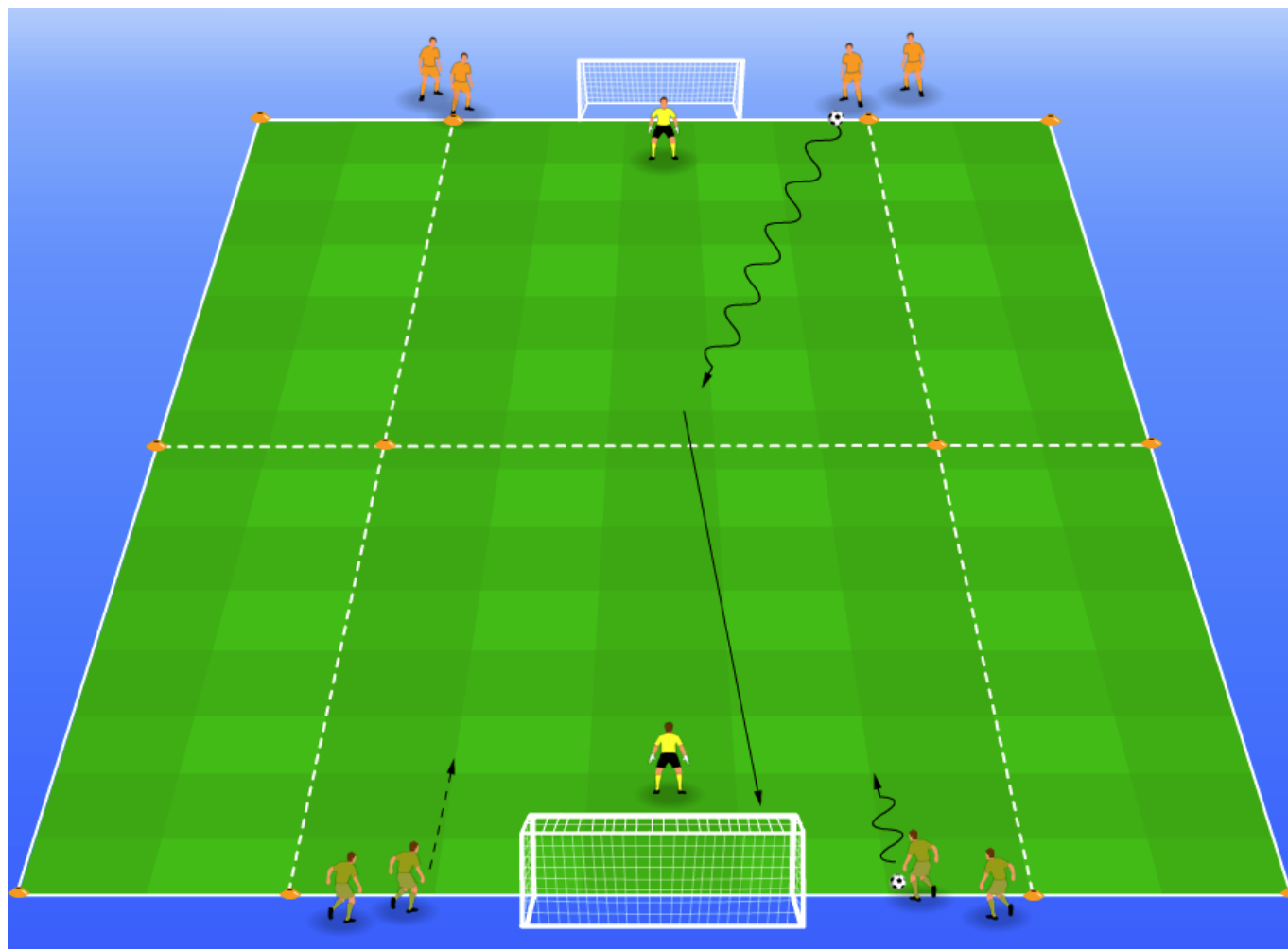


Piramidespel Ajax (van klein naar groot)



Een trainingsvorm van Erik ten Hag bij Ajax in de voorbereiding op het succesvolle seizoen 2018/2019.

Doel

- verbeteren van het uitspelen van overtalsituaties
- verbeteren van de omschakeling na balverlies en balverovering

Organisatie

- een veld van ongeveer twee zestienmetergebieden in de lengte
- voor 1:0, 2:1 en 3:2 (excl. keepers) heeft het veld de breedte van het vijfmetergebied
- voor de 4:3 en 4:4 (excl. keepers) heeft het veld de breedte van het strafschopgebied
- minimaal 4 spelers per team, 2 keepers en 2 grote doelen
- voldoende pylonen, platte dopjes (breedte vijfmetergebied), hesjes en ballen

Inhoud

- een oranje speler begint met een schot van buiten het strafschopgebied, 1:0+K
- daarna starten twee spelers van goud tegen de speler die net schoot: 2:1+K
- na een schot of balverovering komen twee spelers van oranje het veld in 3:2+K

- vervolgens doet goud hetzelfde door in te dribbelen met de bal: 4:3+K
- oranje sluit af door met één speler extra met bal het veld te betreden: 4:4+K
- daarna neemt iedereen de startposities weer in en start het andere team
- geef elke speler van het team een nummer en begin steeds met een ander nummer
- er wordt gespeeld mét buitenspel, zodat de vorm wedstrijdchter is

Coaching

- 'Ga op zoek naar de meest ideale positie voor een schot.'
- 'Houd tijdens de aanval snelheid in de aanval.'
- 'Zorg dat je van een groter overtal (4:3) ergens een kleiner overtal (2:1) maakt.'
- 'Houd als verdedigers goed de as dicht en dwing de bal naar de zijkant.'
- 'Kantel vervolgens gezamenlijk naar die kant en houd de bal daar ook.'
- 'Coach als keeper de verdedigers, onder meer in het blokken van schoten.'

Methodiek

- een maximaal aantal seconden geven voor er een schot moet volgen
- een extra verdediger na 3 seconden laten instromen om tempo te laten maken
- de afmetingen van het veld vergroten of verkleinen afhankelijk van het niveau
- met bijv. 6 spelers en 2 keepers kan dit ook van 1:0 naar 2:1 naar 3:2 naar 3:3
- bij grotere aantallen kan het in 2 organisaties of door spelers rust te geven

Meer informatie

Benno Nihom, trainer van de dames van Ajax, liet deze vorm zien tijdens het Trainerscongres 2018. Via de link hieronder vertelt hij meer over deze vorm.

<https://www.voetbaltrainer.nl/2017/10/18/oefening-piramide-positie-partijspel/>

Abonnement op de TrainingsPlanner

Heb je interesse in een abonnement? Via de link hieronder vind je meer informatie.

<https://www.voetbaltrainer.nl/trainingsplanner-voor-voetbaltrainers/>