

DEMOTRAINING



OMSCHAKELING B+ → B-

Royal Sporting Club Anderlecht

Premium Belgian Football Club
PREMIUM BELGIAN FOOTBALL CLUB

© RC



Royal Sporting Club Anderlecht
Premium Belgian Football Club

PASS- EN TRAPVORM

Organisatie
- R en L uitvoeren

Beschrijving

- Speler 1 speelt in op speler 2 die gepast afhaakt en met een man in de rug kaatst op speler 3
- Die speler gaat ook passief druk zetten bij speler 3 die diep speelt op 4
- Speler 4 kaatst op speler 2 die op zijn beurt speler 5 aanspeelt
- Speler 5 speelt diep op 1'
- De oefening start opnieuw waar 2 verdediger van dienst wordt


Coachingspunten:

- timing van vrijlopen op iedere positie !!!
- verzorgde passing : inspelen op de juiste voet met de juiste snelheid



© RC

Royal Sporting Club Anderlecht
Premium Belgian Football Club



PASS- EN TRAPVORM

Organisatie

- R en L uitvoeren
- oefening start gelijktijdig op aan beide zijden

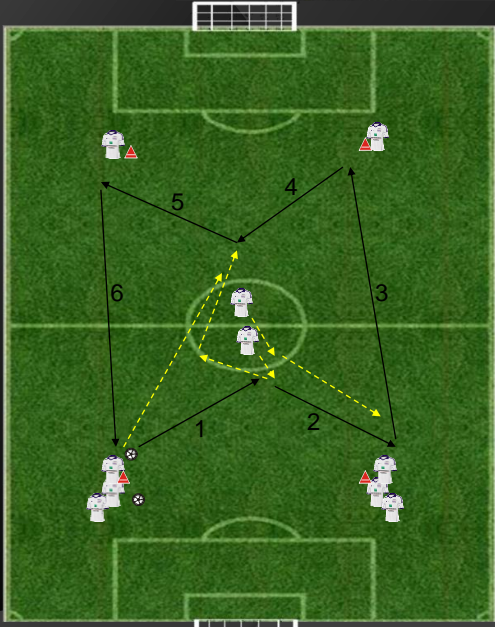
Beschrijving

- Speler 1 speelt in op speler 2 die gepast afhaakt en met een man in de rug kaatst op speler 3
- Die speler gaat ook passief druk zetten bij speler 3 die diep speelt op 4
- Speler 4 kaatst op speler 2 (druk van speler 1 in zijn rug → passief) die op zijn beurt speler 5 aanspeelt
- Speler 5 speelt diep op 1'
- De oefening start opnieuw waar 2 verdediger van dienst wordt

- Er is dus een omschakeling bij speler 1 en bij speler 2, steeds van B+ naar B-

Coachingspunten:

- timing van vrijlopen op iedere positie !!!
- verzorgde passing : inspelen op de juiste voet met de juiste snelheid



© RC

Royal Sporting Club Anderlecht
Premium Belgian Football Club



Positiespel met omschakeling

Organisatie

- 4 x 4' met 1'30" recuperatie
- 18 spelers
- 40 ballen + 20 potjes + 8 + 2 overgooiers

Beschrijving

- Witte ploeg speelt met 8+N in de afgebakende zone 1 op B+ en heeft 2 contacten.
- De 6 paarse jagers proberen de bal zo snel mogelijk te recupereren en te spelen naar de N in zone 2 alvorens die doorspeelt naar de spelers in zone 3. (Bij recuperatie heeft de ploeg met 6 vrij spel)
- Alle paarse spelers sluiten bij naar de zone 3 en trachten daar de bal vast te houden.
- Er komen 6 witte spelers jagen naar de bal in zone 3, 2 blijven er in zone 1.
- N- spelers wisselen steeds van zone (buitenste en middelste zone)

Coachingspunten:

- De ploeg die op B+ speelt probeert het veld zo breed mogelijk te houden.
- De ploeg die jaagt, proberen steeds gegroepeerd te jagen, goed coachen.
- Het veranderen van zone moet zo snel mogelijk gebeuren.



© RC

 **Royal Sporting Club Anderlecht**
Premium Belgian Football Club

Afwerkvorm met omschakeling en druk zetten van de 2 spitsen

Organisatie

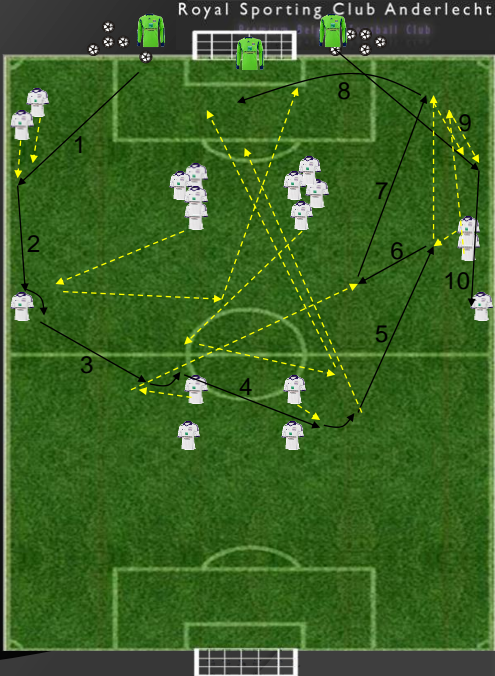
- 18 spelers en 3K
- R en L uitvoeren

Beschrijving


- K opent op de speler die negatieve druk heeft gezet op de speler die de FV heeft getrap.
- Deze speelt de bal achteruit
- FV speelt de bal achteruit op de 1^{ste} CV, die het spel verlegt op de 2de CV
- 2^{de} CV speelt diep op de flank
- FA speelt een 1-2 met de 1^{ste} CV
- FA brengt de bal voor doel voor 2 S en voor bijsluitende 2^{de} CV
- Daarna start de oefening opnieuw aan de andere kant
- 1^{ste} S zet negatieve druk op de FV en de andere eerst op de 1^{ste} CV en daarna op de 2^{de} CV. De S die druk zet op de FV sluit daarna naar binnen

Coachingspunten:

- Omschakeling → timing van vrijlopen op iedere positie + timing van druk zetten
- Verzorgde VZ



 © RC

 **Royal Sporting Club Anderlecht**
Premium Belgian Football Club

Wedstrijdvorm met omschakeling

Organisatie


- 3 >< 3 met omschakeling
- 4 x 4'
- 4K + 18 spelers
- In 2 organisaties (L en R in de hoeken)

Beschrijving

- 3 V-ers (grijs) >< 3 A-ers (wit)
- Als grijs na balre recuperatie naar 1 van de 3 paarse spelers kan spelen die buiten de zone staan (achteraan) kunnen deze de aanval opzetten en worden de 3 witte spelers, verdedigers.
- Als de bal buiten gaat voor de 3 aanvallers of bij een doelpunt krijgen ze de bal van de coach.
- Als de bal buiten gaat voor de verdedigers dan start de K op.

Coachingspunten:

- steeds druk op de bal (vooruit verdedigen) om het scoren te beletten (voor de verdedigers) of om de bal niet diep te laten spelen (voor de aanvallers)
- snel proberen af te werken. Kortste weg naar doel.



 © RC

DEMOTRAINING




INDIVIDUELE TRAINING MET VERDEDIGERS

Royal Sporting Club Anderlecht

Premium Belgian Football Club
ROYAL SPORTING CLUB ANDERLECHT

© RC



Royal Sporting Club Anderlecht
Premium Belgian Football Club

PASSING met 4 V en 1 CVM

Organisatie


- R en L uitvoeren
- oefening start gelijktijdig op aan beide zijden
- 6x 2' à 3'
- 8 spelers
- 10 ballen

Beschrijving

- (ZWART) Bal wordt rondgespeeld van de FV naar CV → CVM → CV → FV (steeds in 2 contacten)
- (ROOD) IDEM maar CV → CV → CVM → FV
- (GEEL) IDEM maar CVM legt terug in 1 contact naar eerste CV die het spel lang verlegt naar de FV

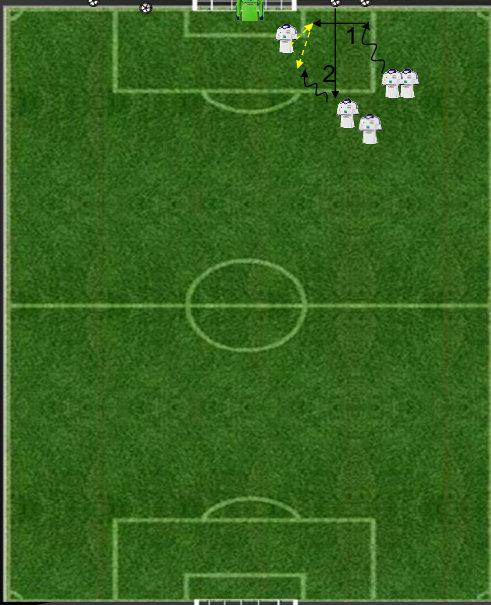
Coachingspunten:

- steeds wat naar de bal bewegen zonder de ruimte weg te nemen !!!
- verzorgde passing : inspelen op de juiste voet met de juiste snelheid
- verzorgde 1^{ste} controles (gericht)



© RC

Royal Sporting Club Anderlecht



Verdedigen op lage VZ vanop de achterlijn in de 1^{ste} zone

Organisatie

- 8 spelers en 2K
- R en L uitvoeren

Beschrijving

- Doorbraak op de flank, lage VZ ter hoogte van de 16m
- VZ moet getrapt worden tussen 1^{ste} paal en de 5m
- CV moet de bal eruit halen (wegwerken)
- Daarna krijgt een speler de bal toegespeeld op de 16m en mag op doel afgaan. Hierdoor moet de CV uitstappen en verdedigen → 1 <> 1

Coachingspunten:

- eerste VZ hard over de grond
- 1^{ste} paal afdekken door CV → geen bal gaat erdoor
- CV gaat snel uit op de speler aan de 16m en duwt hem naar buiten → schot eruit halen

adidas

© RC

DEMOTRAINING



INFILTRATIES VAN DE S OF DE AMV

Royal Sporting Club Anderlecht

Premium Belgian Football Club
ROYAL SPORTING CLUB ANDERLECHT

© RC

Royal Sporting Club Anderlecht
Premium Belgian Football Club



AFWERKVORM met INFILTATIE v/d AM

Organisatie

- 10 spelers + 2K
- R en L uitvoeren

Beschrijving

- Centrale middenvelder speelt in op de andere centrale middenvelder die een georiënteerde controle maakt en opent laag over de grond op de flankaanvaller (verleggen spel)
- De flankaanvaller neemt de bal mee naar binnen en speelt in op de centrumspits die afhaakt
- Hij krijgt de bal (achteruit) teruggespeeld waarna hij diep inspeelt op de middenvelder die infiltreert zonder bal
- Hij werkt af op doel al dan niet na 1 controle

Coachingspunten:

- timing van vrijlopen op iedere positie
- verzorgde passing
- verzorgde eerste aanname in de beweging op de flank
- kaats van loskomende en lateraal bewegende S



© RC

Royal Sporting Club Anderlecht
Belgian Football Club



PASS- EN TRAPVORM met betrekken van 2 centrumspitsen

Organisatie

- R en L uitvoeren
- Doorschuiven: 1 → 2 → 4 → 3 → 1

Beschrijving

- Speler 1 speelt in op speler 2, die kaats terug
- Speler 1 speelt de bal diep in op lateraal bewegende speler 3
- Speler 3 kaats op speler 4 die inspeelt op speler 3'
- Speler 3' geeft mee in de loop van speler 3 die afwerkt

Coachingspunten:

- timing van vrijlopen op iedere positie
- verzorgde passing : inspelen op de juiste voet met de juiste snelheid
- Kaats verzorgen → bal moet steeds rollen
- Schot op doel kadreeren



© RC