

Naam auteur: Geerts Benni
Thema: Positieve en negatieve pressing op de baldrager

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: Knapen 13-15j.

Materiaal: 18 ballen, 12 China heads, 8 hesjes, 4 kleine doeltjes of 8 kegels, 2 of 3 verplaatsbare grote doelen (evt. duiveltjes doelen)

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Zet de balbezitter direct onder druk, probeer een lange bal of een voorwaartse actie te vermijden
CO: 'Geef positieve druk'
2. Zet de speler ook negatief onder druk waardoor de kans op balrecreperatie nog groter wordt
CO: 'Geef negatieve druk'

3. Sluit alle speelhoeken af, zodat hij verplicht is om lateraal of achteruit te voetballen
CO: 'Sluit speelhoeken af'
4. Linies spelen kort bij elkaar om de tegenstander zo weinig mogelijk ruimte te geven (onderlinge afstanden respecteren!)
CO: 'Sluit aan' 'Spreek'

OPWARMING



Beschrijving:

Spel 1: ±16m. op 16m.

1-leiden van de bal door elkaar

2-op signaal T: allerlei opwarmingsoefeningen met en zonder bal

3-spel 1: iedereen jaagt op iedereen na- spelers proberen bal van andere spelers (eigen vierkant) buiten te tikken.
Spel 2: 1 jager zonder bal, anderen met bal
 Jager heeft 30 sec. tijd om zoveel mogelijk ballen buiten te trappen. Wie eruit ligt: jongleren van de bal buiten het vierkant.
 Duur: 15'.

Coaching:

- hou bal en tegenstander in 't oog
- hou de bal kort aan de voet
- zet de balbezitters onder druk

WEDSTRIJDVORM 1



8 + K / 8 + K

Beschrijving: Herkenningsfase

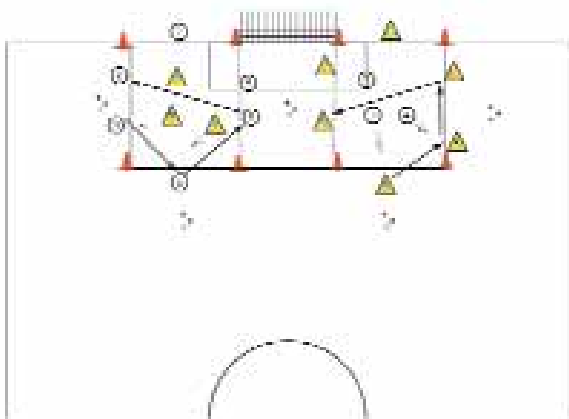
- keeper gele ploeg start de wedstrijd door zijn flankverdedigers aan te spelen
- wedstrijdregels

Duur: 15'.

Coaching:

- geef zowel positieve als negatieve druk op de balbezitter
- hou de lange bal uit de wedstrijd
- praat tegen elkaar
- hou de linies kort bij elkaar

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Buitenspelers spelen de bal rond en probeerende bal tussen de drie middenspelers in te spelen (= 1 punt). Middenspelers proberen door druk te zetten op de balbezitter tot balrecreperatie te komen (= 1 punt). Door rugdekking te geven en de onderlinge afstanden te verzorgen trachten de middenspelers te vermijden dat er een bal tussendoor gegeven kan worden. Er wordt regelmatig gewisseld van middenspelers.
 Duur: 15'.

Coaching:

- zet balbezitter steeds onder druk
- sluit speelhoeken af
- coach elkaar
- geef rugdekking

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 4

Beschrijving:

- wedstrijd met wedstrijdregels (2 terreinen)
 - variaties: eerste 7 minuten wordt er lage pressing gespeeld, volgende 7 min. hoge pressing
- Duur: 7' Totale duur: 15'.
Rust: 1'.
Herhalingen: 2.

Coaching:

- zet de balbezitter zowel positief als negatief onder druk
- sluit de speelhoeken af
- coach elkaar!

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- wedstrijd zonder doelen maar met een doelzone
 - ploegen proberen hun doelman aan te spelen aan de overzijde van het veld. Dit kan gebeuren door infiltratie naar de andere zijde of door de lange bal te hanteren. Er dient door de tegenpartij zeer goed druk gezet te worden om dit te vermijden
 - keeper coach telkens zijn ploeg
- duur 15'

Coaching:

- zet de balbezitter zowel positief als negatief onder druk
- sluit speelhoeken af
- haal de lange bal uit de wedstrijd
- coach elkaar

WEDSTRIJDVORM 3



8 + K / 8 + K

Beschrijving: Evaluatiefase

- keeper gele ploeg start de wedstrijd door zijn flankverdedigers aan te spelen
 - geel krijgt opdracht om zoveel mogelijk via de flanken op te bouwen
 - wit probeert om zoveel mogelijk positieve als negatieve druk te zetten op de flanken
 - variëren tussen hoge en lage pressing
 - wedstrijdregels
- Duur: 15'.

Coaching:

- geef druk op de balbezitter
- hou de lange bal uit de wedstrijd
- praat tegen elkaar
- hou de linies kort bij elkaar

COOLING DOWN

Beschrijving:

Spelers lopen individueel uit in de breedte van het veld.
Duur: 5'.



Naam auteur: Dirk Cordemans, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: Zoneverdediging: druk zetten,
 geen kruisbewegingen, remmend wijken

Aantal: 14 + 2 K
Categorie/niveau: Knapen

Materiaal: 2 kleine doeltjes, 4 paaltjes +
 1 set potjes, partijvesten en
 12 ballen

Richtlijnen en coaching:

1. Val de tegenstrever aan de bal aan als die in je zone komt **'DRUK ZETTEN'**
2. Loop niet uit je zone (bal of tegenstrever niet volgen buiten je zone, geen kruisbewegingen maken **'BLIJF'**
3. Word je gedribbeld, geef niet op maar probeer de bal opnieuw af te nemen **'TERUG'**
4. Als je de bal niet kan afnemen, vang de speler in balbezit rustig op door remmend te wijken **'NIET OPVLIEGEN'**

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and P&G Partners (www.PartnersInSports.be)

<p>OPWARMING</p>	<p>TIKRUGBY</p> <p>Beschrijving: Tracht de bal bij de tegenpartij over de eindlijn te leggen ('touch down'). Lopen met de bal is toegelaten. Passen geven (met de handen) mag ook. Wanneer de balbezitter wordt aangetikt gaat de bal naar de tegenpartij. Duur: ongeveer 15'.</p> <p>Coaching: Geen specifieke coaching. Warming-up + spelbeleving.</p>
-------------------------	--

<p>WEDSTRIJDVORM 1</p>	<p>2 + K / K + 2</p> <p>Beschrijving: Werken in golven. Bal over de doellijn: reservespelers wisselen. Na ± 3' gelegenheidskeepers wisselen. Toernooivorm: na 6' wisselen van veld, W <-> W en V <-> V. Fun! Duur: 12' (2x6').</p> <p>Coaching: Alle coachingpunten zijn van toepassing.</p>
-------------------------------	---

<p>TUSSENVORM 1</p>	<p>1 + K / K + 1</p> <p>Beschrijving: Δ 1 Speelt de bal in op O1 en gaat in duel met Δ 1 (druk zetten, niet opvliegen, eventueel remmend wijken). Wie het duel wint tracht te scoren, de andere tracht van terug te komen... Actie is afgelopen wanneer bal over de doel- of zijlijn gaat. Spelers wisselen telkens van plaats. Gelegenheidskeepers regelmatig van plaats wisselen. Duur: 10'.</p> <p>Coaching: Coachingpunten 3 en 4.</p>
----------------------------	--

WEDSTRIJDVORM 2



K + 3 / 3 + K

Beschrijving:

Continue spel. Tornooivorm: na 7' wisselen van tegenstander W <-> W en V <-> V. Fun!
Duur: 14' (2x7').

Coaching:

Alle coachingpunten zijn van toepassing. Af en toe bijsturen door 'freeze' (leermoment).

TUSSENVORM 2



LIJNVOETBAL

Beschrijving:

Wij kunnen een doelpunt scoren door de bal achter de eindlijn van de tegenpartij stil te leggen. De verdedigers moeten in hun vak blijven. De aanvallers mogen naar het andere vak op het moment dat hun verdedigers de bal veroveren. Buitenspel is van toepassing.
Duur: 10'.

Coaching:

Alle coachingpunten.

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:

Opstelling: ploeg Δ speelt K + 4 + 3, ploeg O speelt K + 4 + 3. Continue spel.
Duur: 16'.

Coaching:

Alle coachingpunten zijn van toepassing. Niet te veel coachen in de eindwedstrijd. Fun!

COOLING DOWN

Beschrijving:

Uitlopen + stretching.
Duur: 5'





Naam auteur: Bruwier, kandidaat centrum Blegny
Thema: Basic B+: afwerken na hoge voorzet
Teamtactic B+: zo snel mogelijk afwerken

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: U14

Materiaal: 2 grote draagbare doelen, ballen en overgooiers

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Maak de goede keuze door in één tijd af te werken: **“Werk af”**

2. Tracht te koppen: **“Hoofd”**
 3. Buig je lichaam naar voor: **“Je lichaam”**
 4. Neem de bal in volley: **“Trap”**

OPWARMING



Beschrijving:

Terrein van 50x32m., 2 grote doelen
 K + 7 tegen K + 7

Met de hand (niet lopen met de bal in de hand, als de bal valt krijgt de andere ploeg de bal)
 Scoren met het hoofd na een pass = 1 punt
 Progressie: na enkele minuten wordt de bal gepast na trappen vanuit de hand

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / 3 + K

Beschrijving:

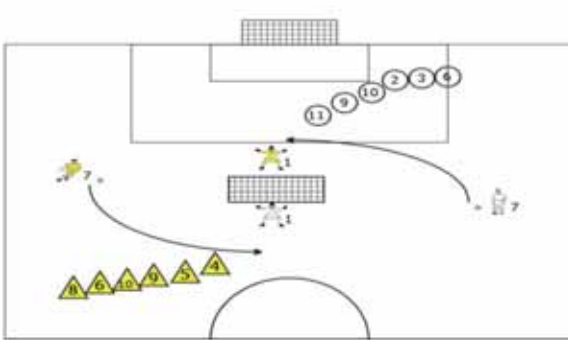
K+ 5 tegen K+ 3
 + 2 golven van 3 spelers (verdedigers)
 50x32m.

Start: de bal vertrekt van K + 5
 De ploeg met drie wordt gewisseld indien er gescoord wordt of na elke twee minuten
 Een bonuspunt (doelpunt telt dubbel) wordt toegekend indien er op een lange voorzet in één tijd gescoord wordt

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Twee grote doelen, rug tegen rug
 1 Volledige ploeg speelt tegen de K van de tegenstrever
 De spelers wachten ter hoogte van de 2e paal (positie 11).
 Nr 7 trapt hoge voorzetten naar de 2e paal van op zijn flank (op 10 meter van de lijn). De spelers trachten in één tijd af te werken = 1 punt. Indien het doel gemist wordt, komt de bal in het andere kamp
 Om te straten: 5 ballen per ploeg
 Welke ploeg scoort het meest in 5 minuten? (3x)

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

copyright 2008 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / 6 + K + 2N

Beschrijving:

K+ 6 tegen K+ 6 + 2 neutrale spelers
 Oppervlakte: 50x50m. (1/2 terrein)
 De 2 neutrale spelers (7 en 11) spelen mee in balbezit
 Een bonuspunt (doelpunt telt dubbel) wordt toegekend indien er op een lange voorzet in één tijd gescoord wordt
 Opstelling: 1 – 4 – 1 – 1 met de 2 neutrale spelers op posities 7 en 11

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 2



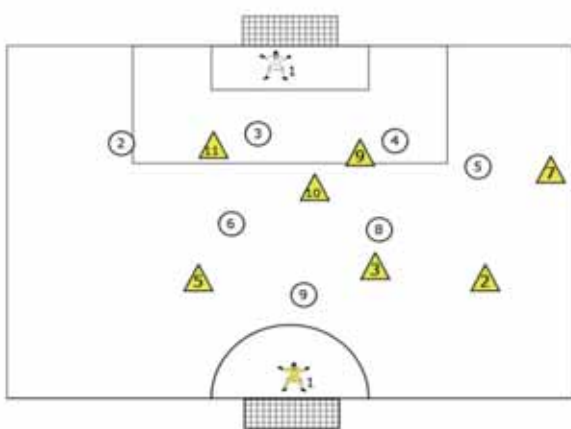
Beschrijving:

K + 7 tegen K + 7 op een 1/2 terrein
 Oppervlakte: 50x50m., 2 afgebakende flanken in het verlengde van de grote rechthoek
 Numerieke meerderheid op de flanken (1/0 of 2/1 of 3/2 ...)
 Continu spel

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:

K + 7 tegen K + 7
 Continu spel gedurende 15 minuten
 1/2 Terrein op 50x50m.
 Opstelling X: 3 – 1 – 3

11 9 7

10

6 8 2

Opstelling O: 4 – 2 – 1

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

Jongleerwedstrijdje per 2 met het hoofd
 Welke ploeg kopt het meest?
 Welke ploeg kan het langst blijven koppen zonder dat de bal valt?

Naam auteur: Guido De Jaegher, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: lange pas en linie diagonaal
 overslaan vanuit elftalpositie 2 en 5

Aantal: 16 + 2 K
Categorie/niveau: U14

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel,
 16 overtrekjes, ballen, potjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

Verdedigers 2 en 5:

1. **kijk diep** diagonaal wanneer je de bal aangespeeld krijgt op de flank
2. **speel** op het juiste moment de lange bal richting de aanvallende middenvelder of de centrumspits

Aanvallende middenvelder 10 en centrumspits 9:

3. loop je gepast vrij waarbij één speler naar de bal toe beweegt en de andere wegtrekt (diagonale wisselbeweging) ⇒ 'kom'
4. neem de bal aan weg van je direkte tegenspeler of kaats op derde speler ⇒ 'hou bij' 'kaats'

copyright 2008 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeworkare (www.homeworkare.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



Beschrijving:

- opbouwbeweging via flankverdediger naar centrumspits
- 2 vaste spelers op elftalposities 5 en 9, 7 spelers op post 1 (elftalpositie 4), 1 speler op post 2 (elftalpositie 8), 2 spelers op post 3 (elftalpositie 11), 2 spelers op post 4 (speler die bal terugkrijgt van keeper)
- doorschuiven: post 1 ⇒ post 2 ⇒ post 3 ⇒ post 4. Van post 1 ⇒ post 2 worden progressief opwarmings-, coördinatie- en snelheidsoefeningen uitgevoerd
- 2 fasen met lenigheidsoefeningen tussendoor, wisselen van flank en vaste spelers
- variatie voor speler op positie 9: kaats op 8 of balaanname en inspelen op 11

Coaching:

- elftalpositie 3: speel de lange bal strak in op de juiste voet
- elftalpositie 9: vooractie
- timing tussen 5 en 9

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / K + 8

Beschrijving:

- 10' continu spel over 3/4 terrein
- beide ploegen spelen symmetrisch 1 - 4 - 3 - 1
- Herkenningsfase: overslaan linie van 2/5 naar 10/9
- de beide keepers en de centrale verdedigers worden aangemoedigd om de flankverdedigers aan te spelen in de opbouw. De flankverdedigers van de andere ploeg zet zo snel mogelijk druk
- spel bevroeren wanneer bal bij 2/5 is en de kans zich voordoet om een linie over te slaan naar 9/10, maar het gebeurt niet doordat 9/10 zich niet gepast vrijlopen of 2/5 de verkeerde keuze maken

Coaching:

- eerst geen coaching, daarna 1 to 4

TUSSENVORM 1



COLLECTIEVE SPELVORM

Beschrijving:

- duur: 10'
- de opdracht bestaat er in dat één ploeg de elftalposities 2, 3, 4, 5 en 9 bezet houdt en de bal in de ploeg kan houden
- wanneer de andere ploeg de bal recupereert moeten ze zo snel mogelijk die elftalposities bezetten. Wanneer dat lukt en ze in balbezit blijven scoren ze een punt

Coaching:

- schakel snel, neem snel positie in en sta ingedraaid
- speel snel wanneer je onder druk staat
- speel de lange bal naar de posities die minder onder druk staan (van 3 naar 5, van 4 naar 2 en van 2/5 naar 9)

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / K + 5

Beschrijving:

- duur: 15'
- in golven over 40m – ? terrein
- symmetrische veldbezetting: 1 – 3 – 1 – 1
- wisselen na 2 golven (heen en terug)

Coaching:

- 1 tot 4

TUSSENVORM 2



COLLECTIEVE SPELVORM

Beschrijving:

- 2x5' met vliegende wissels
- 2 rechthoeken van 25m-35m
- één groep van 8 spelers en één van 10 spelers waarbij 2 neutrale spelers op de korte zijden als neutrale spelers fungeren die steeds meespelen met de ploeg in balbezit
- de ploeg scoort een punt wanneer ze de bal van de ene naar de andere neutrale speler kunnen brengen en in balbezit blijven. De neutrale spelers mogen ook naar mekaar spelen, maar dan wordt er niet gescoord
- de spelbedoeling is dat de neutrale speler links en rechts breed kan spelen en er dan diep kan gespeeld worden

Coaching:

- veldspelers in balbezit: geef links en rechts keuze aan neutrale speler als die in balbezit is
- sta ingedraaid om de bal onmiddellijk diep te kunnen spelen

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / K + 8

Beschrijving:

- 2x7' continu spel over 3/4 terrein
- de beide ploegen spelen terug symmetrisch 1 – 4 – 3 – 1
- het openspelen naar de flankverdedigers en de juiste timing met de aanvallende middenvelder en de centrumspits moet nu correct uitgevoerd worden

Coaching:

- 1 tot 4 en evaluatie van de coachingspunten, eventueel STOP-HELP methode gebruiken

COOLING DOWN

Beschrijving:

- bespreking van thema en uitvoering
- opbergen materiaal



Naam auteur: Corens Ronny
Thema: diepte induiken (opletten voor buitenspel), subtiele eindpas in de diepte trappen.

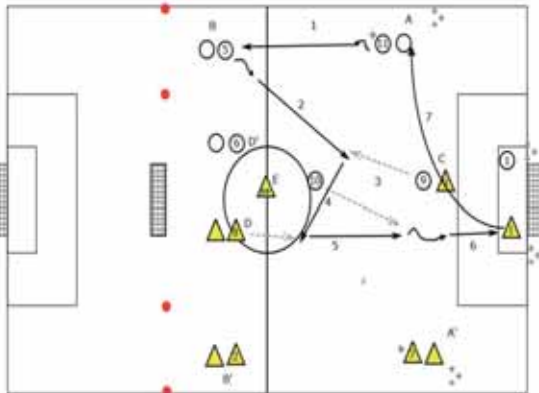
Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U14 en U15

Materiaal: verplaatsbaar groot doel, hesjes, ballen, China-heads

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Maak op het juiste moment een afhaakbeweging waardoor je ruimte vrijmaakt in je rug. (SP). **Haak af.**
2. Infiltreer op het juiste moment in de vrijgekomen ruimte, let op buitenspel.(AM, LFA, RFA). **Ga.**
3. Speel de bal juist en nauwkeurig in de ruimte waarin je medespeler infiltrereert. (RVM en LVM). **Juiste pas.**
4. Vraag de bal op het juiste moment. (AM, LFA, RFA). **Diep.**
5. Geef steun aan je doorgebroken medespeler (LFA, SP, RFA, AM). **In steun.**

OPWARMING



Beschrijving:

5' Loslopen rond terrein.
 Carrousel waar pas- en looplijnen ingeoeffend worden.
 Eerste reeks trage intensiteit en lage pas naar de keeper.
 Tweede reeks tempo en hoge pas naar de keeper.
 Doorschuiven naar de positie waar je de pas naartoe speelt, pos. E schuift naar de kant waar de eerste pas is vertrokken.
 Duur: 15'.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen: 1 en 3.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 6 / 3 + K

Beschrijving:

Terrein: 3/4 terrein.
 Duur: 1'.
 Herhaling: 15.
 Totale duur: 15'.
 Veldbezetting: K + 2 + 1 + 3 / 3 + K.
 Na 1' wisselen met wachtende spelers.
 Funelement: als de verdediging de bal afpakt en drie opeenvolgende passen kan geven scoren ze een punt, kunnen ze scoren telt het doelpunt dubbel.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen: 1, 2 en 3.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Duur: 10'.
 Totale duur: 10'.
 Na 5' wisselen keepers van functie.
 Speler 5 speelt op afhakende speler 9 die teruglegt op speler 6.
 Speler 6 speelt diep op speler 10 die geïnfiltrereerd is in de gemaakte ruimte en afwerkt op doel. De verdediger tracht te onderscheppen op speler 9.
 A en B, A' en B' wisselen na elke actie van positie, andere spelers werken om beurt en komen terug naar hun oorspronkelijke positie.
 Eventueel na 5' spelers van positie wisselen. Bal vertrekt afwisselend op rechter en linker flank.
 Funelement: wanneer de verdediger de bal onderschept krijgt hij een punt. Wie wint?

Coaching:

Coachingsrichtlijnen: 2, 3 en 5.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / 5 + K

Beschrijving:

Terrein: 3/4 terrein.

Duur: 1'.

Herhaling: 15.

Totale duur: 15'.

Veldbezetting: K + 2 + 1 + 3 / 1 + 4 + K.

Na 1' wisselen met wachtende spelers.

Funelement: als de verdediging een voorspeler buitenspel kan zetten door vooruit te verdedigen scoren ze een punt (niet zomaar op signaal blindelings vooruitlopen), kunnen ze scoren in het doel telt het doelpunt dubbel.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen: 1, 2, 3 en 5.

Geef de verdedigende middenvelders mee, indien de centrale verdedigers anticiperen op de centrale infiltratie, nog een mogelijkheid is om diep tussendoor te spelen op de flanken.

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Duur: 10'.

Totale duur: 10'.

Na 5' wisselen keepers van functie.

Speler 5 speelt op afhakende speler 9 die teruglegt op speler 6. Speler 6 speelt diep op speler 10 (7 of 11, al naargelang de tweede centrale verdediger anticipeert op de centrale infiltratie of niet) die geïnfiltrerd is in de gemaakte ruimte en afwerkt op doel. De verdediger tracht te onderscheppen op speler 9. A en B, A' en B' wisselen na elke actie van positie, andere spelers werken om beurt en komen terug naar hun oorspronkelijke positie. Eventueel na 5' spelers van positie wisselen.

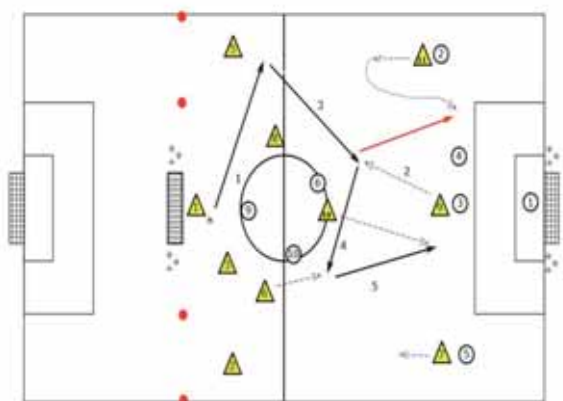
Bal vertrekt afwisselend op rechter en linker flank.

Funelement: wanneer de verdedigers de bal onderscheppen krijgen ze een punt. Wie wint?

Coaching:

Coachingsrichtlijnen: 3, 4 en 5.

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / 7 + K

Beschrijving:

Duur: 15'.

Toepassingsfase.

Veldbezetting: K + 3 + 3 + 3 / 1 + 2 + 4 + K.

Funelement: als de verdediging een voorspeler buitenspel kan zetten door vooruit te verdedigen scoren ze een punt (niet zomaar op signaal blindelings vooruitlopen), kunnen ze scoren in het doel telt het doelpunt dubbel.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen: 1, 2, 3, 4 en 5.

Geef de verdedigende middenvelders mee, indien de centrale verdedigers anticiperen op de centrale infiltratie, nog een mogelijkheid is om diep tussendoor te spelen op de flanken.

COOLING DOWN

Beschrijving:

Duur: 5'.

Jongleren met bal over breedte terrein, wie geraakt het verste? (2X)

Terrein opruimen.

2 Rondjes uitlopen.



Naam: Kruchten Isabelle, kandidaat centrum Arlon
Thema: lange bal + controle van een lange bal, vrij aanspelbaar zijn door de vrije ruimte op te zoeken, een lijn overslaan

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: knapen

Materiaal: 2 doelen, 10 potjes, 9 overgooiers, ballen

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Nauwkeurigheid in de passing
2. De controle zo efficiënt mogelijk zodat zo snel mogelijk gepast of getrapt kan worden
3. Vrijlopen: actief en op het juiste moment om aanspelbaar te zijn
4. Concentratie

copyright 2008 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeworkare (www.homeworkare.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



PASS EN VOLG

DUUR: 10 MIN.

Materiaal: 10 potjes, 8 ballen, 2 doelen, 3/4 terrein

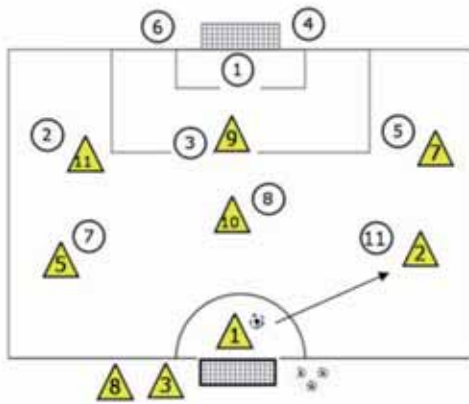
Beschrijving:
 Inspelen en volgen in carroussel

- 1) ▲3 speelt naar ▲2
- 2) ▲2 speelt naar ▲6
- 3) ▲6 speelt naar ▲7
- 4) ▲7 speelt naar ▲2 die vraagt
- 5) ▲2 speelt lang naar ▲9
- 6) ▲9 doet een georiënteerde controle en trapt op doel (eerst in de handen van de K)

Doorschuiven: ▲3 -> ▲2 -> ▲6 -> ▲7 -> ▲9 -> rij van O

Coaching:
 1 - 2 - 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 6 / 6 + K

DUUR: 2 X 7 MIN.

Materiaal: 2 doelen, 9 overgooiers, ballen, 1/2 terrein

Beschrijving:
 Werken in golven
 Duur: 2x7 min. met golven van max 1 min.
 De ▲ spelen in 1 - 2 - 1 - 3 en de O spelen in 1 - 3 - 1 - 2

Na doelpunt of bal buiten: starten met een pass van ▲1 naar ▲2
 ▲9 Maakt zich aanspelbaar

Doorschuiven: de 2 wisselers komen na 2 min in

Coaching:
 We vragen aan ▲2 om in te spelen op ▲9 -> het probleem zal zich stellen

1 - 2 - 3 - 4

TUSSENVORM 1



DUUR: 15 MIN.

Materiaal: 1 doel, 7 potjes, 6 ballen, 3/4 terrein

- Beschrijving:**
- 1) ▲1 speelt naar ▲2
 - 2) ▲2 speelt naar ▲9 die afhaakt en vraagt
 - 3) ▲9 devieert naar ▲7 die vertrekt
 - 4) ▲7 geeft voor naar ▲9 die zich opnieuw aanbiedt
 - 5) ▲9 trapt op doel

Doorschuiven: ▲1 -> ▲2 -> ▲7 -> ▲9 -> ▲ reserve -> O4

Coaching:
 1 - 2 - 3 - 4

WEDSTRIJDVORM 2

K + 7 / 5 + K

DUUR: 2 X 7 MIN.



Materiaal: 2 doelen, 9 overgooiers, ballen, 3/4 terrein

Beschrijving:

Werken in golven

Duur: 2x7 min. met golven van max 2 minuten

De ▲ spelen in 1 – 2 – 2 – 3 en de O spelen in 1 – 3 – 1 – 1

Na doelpunt of bal buiten: starten met een pass van ▲1 naar ▲2 of ▲5
▲9 Maakt zich aanspeelbaar

Doorschrijven: de 4 wisselers komen na 2 min. in

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 2

DUUR: 15 MIN.



Materiaal: 1 doel, 7 potjes, 8 ballen, 3/4 terrein

Beschrijving:

1) ▲1 speelt naar ▲2

2) ▲2 speelt naar ▲9 die afhaakt en vraagt

3) ▲9 speelt naar ▲6

4) ▲6 speelt in de loop van ▲9

5) ▲9 gaat op doel en trapt.

Doorschrijven: ▲1 -> ▲2 -> ▲6 -> ▲9 -> ▲reserve-> O4

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / 8 + K

DUUR: 2 X 7 MIN.



Materiaal: 2 doelen, 9 overgooiers, ballen, 3/4 terrein

Beschrijving:

Wedstrijd van 2 helften van 7 min.

De ▲ spelen in 1 – 3 – 2 – 3 en de O in 1 – 4 – 2 – 2

Vrij spel met toepassing van de gewone spelregels

Regelmatig wisselen van de spelers en gebruik van de stop-help methode

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

COOLING DOWN

DUUR: 5 MIN.

Stretching en materiaal verzamelen



Naam: Bart MEERT (lesgever FTS)
Thema: de middenvelders slagen er niet in de vrije ruimte te benutten op de andere flank

Aantal: 16 + 2
Categorie/niveau: U14

Materiaal: hesjes, ballen, verplaatsbaar doelen, potjes

Richtlijnen en coachingswoorden (TEAMTACTICS):
 VOOR CENTRALE MIDDENVELDERS (6 – 8 – 10)

1. Maak je aanspelbaar bij de flankspeler in moeilijkheden en vraag de bal. **“GEEF”**
2. Tracht het spel te verleggen naar de andere flank omdat daar aanvalsmogelijkheden zijn. **“VERANDEREN”**
3. Tracht zo snel mogelijk van flank te veranderen, daar ligt de zwakke zone v/d tegenstrever. **“SNEL”**

4. Geef de pass met de juiste balsnelheid zodat de flankspeler die in de meest gunstige omstandigheden ontvangt (in de loop). **“SPEEL JUIST IN”**
5. Speler op de andere flank haakt op de juiste manier los, komt vrij. **“VRIJLOPEN”**
6. Durf de bal vragen op het ogenblik dat je vrijloopt. **“SPREEK”**

copyright 2008 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



CAROUSSEL – 2 X 6' – TUSSENDOOR LOSDRAAIEN

Beschrijving:

- Speler 2 speelt in op speler 4 (vooractie)
- Speler 4 draait open en speelt in de loop van speler 6
- Speler 6 haalt de achterlijn en legt terug op speler 8 die keeper aanspeelt
- Keeper geeft bal mee in de loop van speler 8
- Speler 8 leidt de bal en sluit aan andere kant aan
- Uitvoering over L en over R

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

WEDSTRIJDVORM 1



10 + K / 6 + K – 3X3' – 1'30" TUSSENDOOR

Beschrijving:

Ploeg A in 4 – 3 – 3 , ploeg B in 4 – 1 – 1.
 Ploeg in meerderheid start de WV op. Ze proberen de overtalsituatie uit te spelen d.m.v. snelle flankveranderingen. Ploeg B krijgt de opdracht goed onderling te dekken, hierdoor krijgen de FA's de nodige ruimte. Als ploeg in minderheid scoort, krijgen ze dubbele punten. Als ploeg in meerderheid scoort na een snelle flankverandering, krijgen ook zij 2 punten.
 Bij elke pauze, worden spelers gewisseld van ploeg, zodat iedereen in minderheid speelde.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

TUSSENVORM 1



PARTIJVORM, 9 / 9 – 2 X 6' – 3' RUST TUSSENDOOR

Beschrijving:

Beide ploegen in een 3 – 3 – 3 opstelling. Doelmannen spelen mee als centrale verdediger, ook in wedstrijden komen ze in situaties waar ze tot snelle flankverandering moeten komen! Een doelpunt op de flank telt dubbel.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

WEDSTRIJDVORM 2



9 + K / 7 + K - 3X4' - 1'30" TUSSENDOOR

Beschrijving:

Ploeg A in een 3 - 3 - 3, ploeg B in een 4 - 2 - 1.
 Ploeg in meerderheid start de WV op.
 Ze proberen de overtalsituatie uit te spelen d.m.v. snelle flankveranderingen. Ploeg B krijgt de opdracht goed onderling te dekken, hierdoor krijgen de FA's de nodige ruimte. Als ploeg in minderheid scoort, krijgen ze dubbele punten. Als ploeg in meerderheid scoort na een snelle flankverandering, krijgen ook zij 2 punten.
 Bij elke pauze, worden spelers gewisseld van ploeg, zodat iedereen in minderheid speelde.

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

TUSSENVORM 2



SHOOTING-GAME: 4X3' (ONDERLING DUEL) - 2' RUST

Beschrijving:

Eenvoudige afwerkvormen. Twee ploegen tellen gescoorde doelpunten op! Afwerken van achter het penaltypunt. Elke oefening wordt 3' L, nadien 3' rechts (of omgekeerd) uitgevoerd.

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

WEDSTRIJDVORM 3



8 + K / 8 + K, 2X7', 2' RUST

Beschrijving:

Beide ploegen starten in een 3 - 2 - 3 opstelling.
 Beide ploegen kunnen opstarten. Evaluatie van de training, trainer stuurt nog bij waar nodig.

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6



Naam: Haynes James, Lesgever FTS
Thema: de waarheidszone beheersen: zo snel mogelijk afwerken (demotraining).

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U14/U15 (knaben)

Materiaal: 18 ballen, 16 hesjes (2 kleuren), 6 kegels, 14 hoedjes, 1 groot verplaatsbaar doel

Richtlijnen en coachingswoorden:
BASICS

1. Haak je los (N°9) of maak het spel breed – Creëer jezelf ruimte (N°7 – N°11) EN ga vervolgens diep richting doel en in de ruimte: **haak los, breed, ruimte.**
2. Verander van ritme en van richting met of zonder bal: **versnel, ga door.**
3. Visualiseer de positie van de doelman ten opzichte van het doel net voor je kans te wagen om zo de beste techniek te kiezen om hem te verslaan: **kijk, hoofd omhoog.**
4. Plaats binnenkant voet, trap, doe een korte of lange lob: **plaats, trap, lob.**
5. De medespelers helpen de afwerker door de bal te vragen om zo de verdediging van de tegenstander in verwarring te brengen: vraag.

TEAMTACTICS

6. TT+ 21 zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans

OPWARMING



Beschrijving:

FASEN 1 & 2:

- K Gooit de bal naar 1 die een controle doet en doorspeelt naar 2
- 2 Doet een vooractie en vraagt dan de bal in de diepte. Als hij de bal krijgt speelt hij direct door naar de K
- Bij het doorschuiven: opwarmingsoefeningen doen. En tussen fase 1 en fase 2: stretchingsoefeningen uitvoeren
- Duur: 20' (2 x 7' + 6' tussen de fasen)

Coaching:

- 1 – 2 – 3

Opmerkingen:

- Belang van de timing bij de vooractie EN bij het passen

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 / 3 + K

Beschrijving:

- De gele ploeg speelt in 1 – 1 – 3 en de witte in 1 – 2 – 1
- De wedstrijd begint bij K van geel (vierkantje : tekening)
- De 7 en/of 11 haakt los om de K te laten opstarten
- De middenvelder van wit probeert de opbouw en een beslissende dieptepass te verhinderen
- Wedstrijdvorm in golven
- Duur: 2 x 7' (max. golf =1')

Coaching:

- 1 tot 6

Opmerkingen:

- De trainer kan deze vorm ook op 2 terreinen laten spelen. De samenstelling der ploegen wordt dan 4 > 3 + K (+ 1R), (1 groot doel + 2 kleine doeltjes)

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

- 4 Groepen van 4 spelers die afwisselend spelen en op elke post komen.
- 1 Haakt los en K gooit hem de bal toe
- 1 Legt terug op 2 die in steun is 3 haakt los
- 1 En 3 vragen de bal in de diepte
- 2 Geeft pass in de loop van 1 of 3 volgens de positie van 4
- Als 4 de bal recupereert, probeert hij op zijn K te spelen die de bal moet ontzetten op de flank en over de 3 tegenstanders
- Duur: 2 x 6' (Li et Re)

Coaching:

- 1 tot 6

Opmerking:

- Belang van de timing (vragen-passen)

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / 4 + K

Beschrijving:

- De gele ploeg (vierkant) speelt in 1 – 2 – 3 en de witte in 1 – 3 – 1
- Wedstrijd start bij gele K die op 6 of 8 speelt
- De aanvallers 7, 9 en 11 maken een vooractie en haken los
- De middenvelder in balbezit infiltreert en zoekt de meest gunstige medespeler voor een dribbel (als pivot)
- Indien dit niet mogelijk is, infiltreert hij verder om een verdediger te verplichten uit de dekking te komen en zo een medespeler vrij te krijgen die hij dan aanspeelt. Deze werkt dan af
- Duur: 2 x 7' (max. golf =1')

Coaching:

- 1 tot 6

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- 4 Groepen van 4 spelers die afwisselend spelen en op elke post komen
- Ze spelen afwisselen Li., centraal en Re
- 1 Geeft pass achteruit op 2 en 3 creëert ruimte voor zichzelf
- 1 Creëert ook ruimte voor 3, 2 speelt 3 aan die in de draai een georiënteerde controle doet en afwerkt
- Keuze van de manier van afwerken volgens de situatie (trap, plaatsbal, lob)
- Als O1 de bal recupereert, probeert hij te spelen op zijn K die opbouwt en het spel verlegt
- Duur: 12'

Coaching:

- 1 tot 6

Opmerkingen:

- Belang van timing (vragen – passen)
- Belang van de explosiviteit van de diepe spits
- Belang van de juiste keuze bij het afwerken

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

- De 2 ploegen spelen symmetrisch in 1 – 4 – 1 – 3
- Alle keuzes die we in de training gezien hebben, kunnen nu toegepast worden. De trainer zal aandringen om deze keuzes bij voorkeur toe te passen

Coaching:

- 1 tot 6

COOLING DOWN

Beschrijving:

- Wedstrijdje lange lob met K die uit hun doel staan
- Analyse en evaluatie < > gestelde doelstelling



Thema: de aanvallers zetten druk op de verdedigers in de opbouwfase (centrum Waregem)

Aantal: 14 + 2K
Categorie: U14-U15

Materiaal: 16 ballen, hesjes, 1 groot verplaatsbaar doel

Richtlijnen en coachingswoorden:
(Speler dichtst bij bal)

1. Zet onmiddellijk druk op de speler in balbezit. **DRUK**
2. Geef druk (op de buitenste voet) zodat de dieptepas niet kan gespeeld worden. **NIET DIEP**
3. Vlieg er niet op en laat je niet uitschakelen door de balbezitter. **NIET VLIEGEN**
4. (Speler dichtst bij bal) Dwing hem naar binnen. **DUW NAAR BINNEN**
5. (BASICS) Let op je verdedigende houding (voorvoeten, door de knieën, op 2m tegenstander, breed maken)
6. (Andere aanvallers) Knijp schuin naar binnen in de richting van de bal. **KNIJP**
7. (Andere spelers) Sluit goed schuin aan in de richting van de bal. **SCHUIF SCHUIN VOORUIT**
8. (centrale MV) Geef het signaal om te pressen. **NU**

OPWARMING



Beschrijving: 20'

Pass- en trapvorm links en rechts uitgevoerd
CV Opent op FV die diep speelt op DS 9 die opent op FA.
Deze speelt K aan die de bal meegeeft aan 9 die terug leidt naar start
Variatie (zie linkse deel tekening): we voegen nu 2 extra posities toe (6 en 8): DS 9 kaatst op VMV die opent op FA
Laatste fase: we zetten nu 3 A's tegen de ploeg in opbouw en vragen hen om druk te geven zodat deze opbouw verhinderd kan worden
Doorschuiven: diagonaal: 3-2-(6)-7-9-3-5
Bezetting: 2 spelers bij 9, 1 speler op post 2,6 en 7 en de rest aan de start

Coaching: in laatste fase (met A's erbij)

Geen, maar observeren hoe er druk gegeven wordt
+ Vraagstelling: welke pass kunnen we moeilijk verhinderen? Waarom?

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / 7

Beschrijving: 15'

1/2 Veld + 16m, 1 vast doel en 1 verplaatsbaar doel
K + 7 (1 - 4 - 2 - 1) tegen 7 + K (1 - 1 - 3 - 3)
Vrij spel, starten bij K van O-ploeg die een V aanspeelt

Coaching:

Van 1 t.e.m. 8

TUSSENVORM 1



Beschrijving: 12'

Afgeleide WV: K geeft pass op CV die opbouwt via FV, de 3 A's van O-ploeg proberen de opbouw te verhinderen. (zie tekening: ze proberen de pass-mogelijkheden van 2 te beperken)

STOP-HELP methode: hoe geeft FA druk? (van buiten naar binnen)
Welke pass kunnen we niet eruit halen? Waarom niet?
Welke spelers missen? Bedoeling: leerproces: de CMV's moeten mee schuiven om collectief druk te zetten.

Na 6' van ploeg wisselen

Coaching:

Van 1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 2

K + 8 / 6 + K



Beschrijving: 15'
1/2 Veld + 16m, 1 vast doel en 1 verplaatsbaar doel

K + 8 (1 - 4 - 3 - 1) tegen 6 + K (1 - 1 - 2 - 3)

Vrij spel, starten bij K van O-ploeg die een V aanspeelt

Coaching:
Van 1 t.e.m. 8

TUSSENVORM 2



Beschrijving: 15'

K Brengt bal in spel: de ▲-ploeg speelt in ruitformatie met N speler in midden v d ruit. De O-ploeg speelt ook in ruitformatie

▲ Probeer de overkant te bereiken (9) en de O-ploeg moet dit verhinderen door goed druk te zetten op bal

Als ▲ de bal op 9 speelt, sluiten alle spelers bij en spelen ze in zone B verder (in 6 tegen 4, want K speelt mee)

Als O-ploeg bal recupereert, mogen ze scoren in beide doelen (5 tg 5: N speler!)

O-ploeg Probeer lange bal te verhinderen en de paslijnen af te snijden door goed druk te zetten

O Scoort = 2 punten, ▲ scoort door spel te verleggen EN balbezit te houden

De 5 overblijvende spelers spelen 4 tegen 1 in vierkant met accent op druk zetten.

Wisselen om de 3': 5 spelers van ▲ ploeg gaan eruit, de 4 spelers van O worden nu ▲, samen met één nieuwe speler

Coaching:
O-ploeg: 1 t.e.m. 6

WEDSTRIJDVORM 3

K + 7 / 7 + K



Beschrijving: 15'
1/2 Veld + 16m, 1 vast doel en 1 verplaatsbaar doel

K + 7 (1 - 4 - 2 - 1) tegen 7 + K (1 - 1 - 3 - 3)

Vrij spel, starten bij K van O-ploeg die een V aanspeelt

Coaching:
Van 1 t.e.m. 8

COOLING DOWN

Beschrijving: 8'

2 Rondjes rond het veld in groep loslopen + evaluatie richtlijnen: wat is belangrijk om collectief bal te kunnen recupereren?



Naam: Kandidaten UEFA B – centrum Varsenare
Thema: afsluiten speelhoeken naar rechtstreekse tegenstander zodat deze niet in de rug kan aangespeeld worden. Eindpass in de diepte beletten door afsluiten centrum

Aantal: 16 + 2
Categorie/niveau: knapen

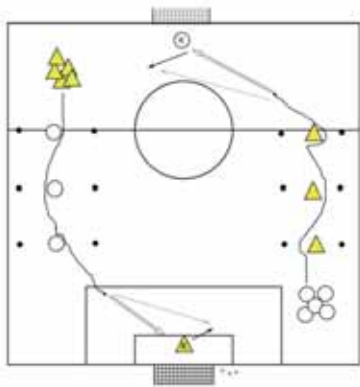
Materiaal: potjes, 8 minidoeltjes, 1 groot verplaatsbaar doel, overgooiers (2 kleuren), 20 ballen

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. "BLOK": vorm een blok 4 + 2 en blijf voldoende dicht bij elkaar
2. "NEEM OVER": tegenstrever overnemen en wel zo dat er niet gekruist wordt
3. "SLUITEN": kom dicht bij elkaar
4. "DRUK": zet druk op de speler in balbezit
5. "KEEPER": positie voor/achter/links/rechts – keeper moet meespelen
6. "DEKKING": zorg voor een correcte onderlinge dekking

copyright 2008 – Made with Digital Soccer Draw, a product of HomeWare (www.home-ware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



Beschrijving:

- Loslopen onder leiding van kapitein
 - Dribbel en passing-vorm, verdedigers zetten druk en nemen positie
1. Speler 1 vertrekt met de bal aan de voet en probeert verdediger 1 te dribbelen
 2. Lukt dit, dan gaat hij verder en zoekt hij verdediger 2 op. Dan 3 en dan past hij in op de K, die hem teruggeeft in de loop. Slaagt de speler er niet in de verdediger te dribbelen dan wordt hij verdediger. De verdediger zet dan onmiddellijk de actie verder
- Variaties:
- Wisselen van richting
 - Per post 2 verdedigers plaatsen, en met 2 aanvallers opkomen

Duur: 3 x 5 min.
 Afstand: 3/4 terrein

Coaching:
 3, 4, 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Geel speelt in: 1 – 4 – 3 – 1 (te coachen ploeg)
 Wit speelt in: 1 – 3 – 2 – 3

De ballen starten steeds bij de witte ploeg die opbouwt en probeert te scoren. Een doelpunt na een pass in de diepte telt dubbel

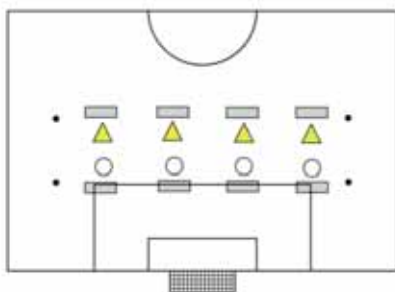
Herkenningfase

Duur: 3 x 5 min.
 Afstand: 3/4 terrein
 Stippellijn = buitenspellijn

Coaching:

1° Herkenningfase
 2° Coachingfase: 1, 2, 3, 4, 5, 6

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

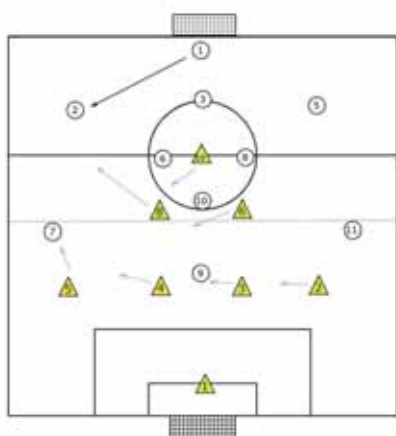
We spelen 4 - 4 op kleine doeltjes met als doel de speelhoeken af te sluiten

De andere spelers spelen op de andere zijde van het veld 4 + K / 4 + K, waarbij elke ploeg zoveel mogelijk keer probeert zijn eigen keeper aan te spelen, nadat ze de bal eerst 3 maal hebben laten rondgaan (veld van 20 op 20m)

Duur: 2 x 4 min. en dan wisselen van groep
 Afmetingen: 50 op 20m.

Coaching:
 2, 3, 4, 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 7 / 9 + K

Beschrijving:

Geel speelt in: 1 – 4 – 3 (te coachen ploeg)

Wit speelt in: 1 – 3 – 3 – 3

De bal start steeds bij de K van de witte ploeg die opent op een van de FV's. Deze proberen de bal diep te spelen voor de FA's en/of de diepe spits. De gele ploeg tracht dit te voorkomen door goed druk te zetten op de FV (hiervoor zullen de centrale middenvelders hard moeten werken!)

Voorts heeft de gele ploeg als doel zoveel mogelijk hun verdedigend blok gesloten te houden en de dieptepassen in hun rug te vermijden

Scoort wit na een dieptepass = dubbele punten

Kan geel scoren: 3 punten

Duur: 3 x 5 min.

Afstand: 3/4 terrein

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5, 6

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

In de zone tussen het verplaatsbaar doel en de middellijn wordt K + 3 / 2 gespeeld. De verdedigers trachten zo snel mogelijk de bal diep te spelen. Eens een verdediger de bal diep heeft gespeeld, richting een van zijn aanvallers dan mag hij aansluiten op de speelhelft van de tegenstander en steun geven. Vervolgens spelen ze op die speelhelft 6 / 6 + K en proberen ze te scoren.

De 9 van wit houdt er opnieuw rekening mee dat scoren na een dieptepass opnieuw dubbel telt

Duur: 3 x 5 min.

Afstand: 2 zones

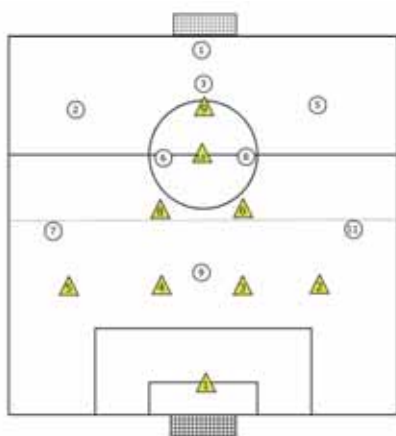
– zone 1: 30 op 60m.

– zone 2: 1/2 terrein

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5, 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Geel speelt in: 1 – 4 – 3 – 1 (te evalueren ploeg)

Wit speelt in: 1 – 3 – 2 – 3

Wedstrijdvorm die verloopt volgens de wetten van het voetbal en waarbij we nagaan of de vooropgestelde doelstellingen bereik worden

Scoren na pass in de diepte: 2punten

Duur: 2 x 7 min.

Afstand 3/4 terrein

Stippellijn = buitenspellijn

Coaching:

Evaluatie

COOLING DOWN

Beschrijving:

Nabespreking + spelletje 'lat' trappen

Materiaal opruimen en douchen



Naam: James Haynes, lesgever FTS
Thema's: TT = collectieve pressing en verhinderen dieptepass
 B = keuze: pressing? Duel?
 Remmend wijken?

Totaal: 14 + 2
Categorie/niveau: U15

Materiaal: 1 bal per speler, 2 doelen, chinaheads, hesjes, chronometer, fluitje, 8 kegels

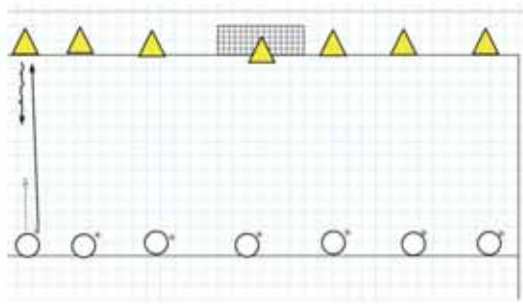
Richtlijnen en coachingswoorden:

- Basics:** 1. Stel je correct op t.o.v. je tegenstander zodat je in de beste omstandigheden het duel kan aangaan = **Duel (1)**
 2. Haal de snelheid uit de actie v d tegenstander = **Remmend wijken (2)**

Teamtactics:

3. De balbezitter wordt onder druk gezet door de dichtst bijzijnde speler = **Geef druk / Press (3)**
 4. Volg de beweging die ingezet is door de speler dichtst bij de bal = **Sluit aan (4)**
 5. Hou je klaar voor het 2^e duel = **Dekking (5)**
 6. Vermijd dat de tegenstander in je rug kan aangespeeld worden = **Speelhoeken afsluiten (6)**

OPWARMING



Organisatie:

1 Bal per 2 spelers. 1 Speler zonder bal op de doellijn, de andere er tegenover op 10m. Lijn met potjes parallel met de doellijn op een afstand van +/- 20m.

Beschrijving:

O Geeft de bal aan X. X Moet dan zijn bal gaan stilleggen achter de lijn die door O verdedigd wordt en omgekeerd

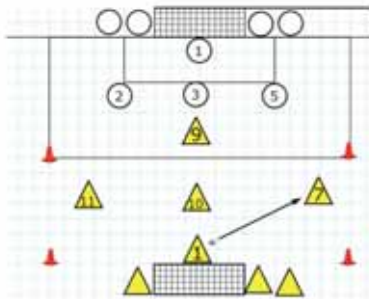
Wisselen na 2 herhalingen

Progressie: korte pas langs de grond (10m.), ingooi in de voet (wachten totdat X de bal raakt alvorens te vertrekken), halflange pass (15m.) en lange pass (20m.)

Coaching: 1 – 2

Opmerking: snelheid van uitvoering voor het onder druk zetten, lichaamshouding, keuze duel / remmend wijken

WEDSTRIJDVORM 1



3 + K / 4 + K

Organisatie:

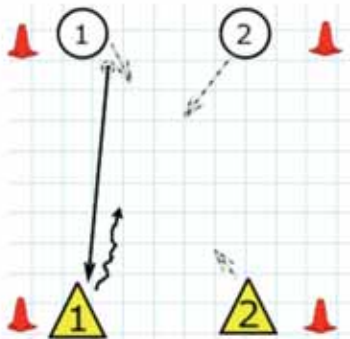
In dubbel 16m. gebied.
 2 x 7 Min.

Beschrijving:

Start bij gele doel
 Witte ploeg in 1 – 3, gele ploeg in 1 – 3 – 1.
 Doelpunt geel na dieptepass: 2 ptn.
 Doorschuiven na elk doelpunt
 Max. duur van golf = 1 min.

Coaching: wachten tot het probleem zich voordoet en dan samen met de spelers de oplossing vinden => 3 – 6

TUSSENVORM 1



2 / 2

Organisatie:

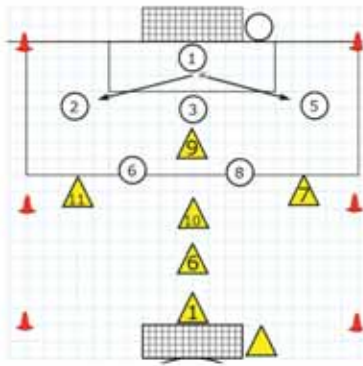
Vierkant met zijde van 15m.
 Duur: 10min.

Beschrijving:

O1 Geeft pass aan X1. Op het moment dat X1 de bal ontvangt, komt X2 in het veld samen met O1 en O2. Deze geven direct druk om te verhinderen dat X1 en X2 hun doellijn overschrijden met de bal aan de voet. In geval van balrecuperatie, mogen de O ook proberen te scoren door de doellijn van hun tegenstander te overschrijden. De actie wordt automatisch na 30" gestopt of na een doelpunt. 1 Punt per doelpunt en 1 punt voor de O's als zij de actie van hun tegenstander definitief kunnen opvangen.

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 2



5 + K / 5 + K

Organisatie:

Dubbele 16m. over de hele breedte van het veld
Doorschuiven van de spelers in beide ploegen na een doelpunt of als de max tijd is verstreken.
2 x 7 Min.

Beschrijving:

K Wit brengt bal in het spel via een flankspeler (2 of 5), onmiddellijk pressing door geel
Max. tijd = 1 min.

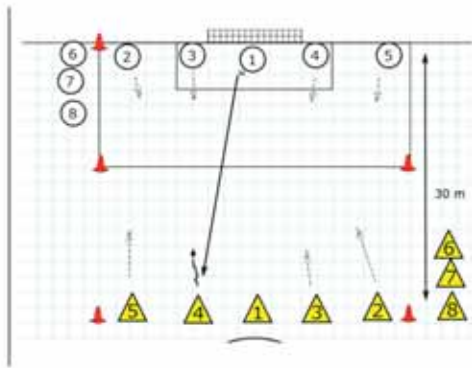
Opmerking:

Basics = snelheid van uitvoering voor het onder druk zetten, lichaamshouding, keuze duel / remmend wijken
TT = keuze van ploeg. Pressing? Temporiseren?

Coaching:

1 – 2 – 4 – 5 – 6

TUSSENVORM 2



4 + K / K + 4

Organisatie:

Veld van 30 m. lang en met de breedte van de grote rechthoek,
3 x 5 Min.

Beschrijving:

KO gooit bal in naar een X. Zodra X de bal raakt, komen de 5 O's in het veld en zetten ze X'n onder druk. Eens in B+, moeten de X'n met de bal aan de voet de doellijn overschrijden van hun tegenstander om te scoren
Als de O's de bal afpakken, kunnen ook zij scoren door met de bal aan de voet de doellijn te overschrijden van X. De K's verdedigen hun doellijn en moeten op hun lijn blijven

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 6

WEDSTRIJDVORM 3



7 + K / 7 + K

Organisatie:

Op 1/2 veld.
2 x 6 Min.

Beschrijving:

Alle voetbalregels zijn van toepassing. Ploeg X speelt in 1 – 2 – 1 – 3 en ploeg O in 1 – 4 – 2 – 1. Na elk doelpunt, vertrekt de bal bij KO zodat de X ploeg werkt op het onder druk zetten (specifiek werk)

Coaching:

1 tot 6

COOLING DOWN

PENALTY'S

Beschrijving:

penaltycup. Welke ploeg wint?



Naam: Hermans Guy, lesgever FTS
Thema: mediumblok, kantelen en schuiven.
 Centrale verdediger dichtst bij de bal bepaalt buitenspelijn

Aantal: 2K + 16
Categorie/niveau: U14

Materiaal: verplaatsbaar doel, potjes, hesjes, ballen

Richtlijnen en coachingswoorden:

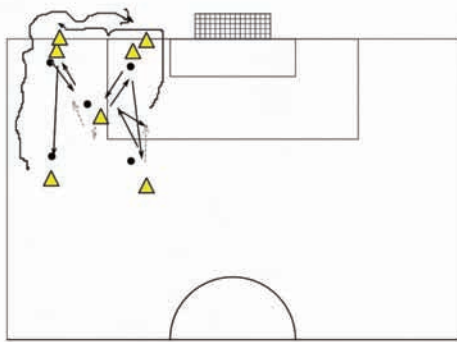
Basics:

Druk zetten, remmend wijken. **Co SP: ZET DRUK (1) – WIJK (2)**
 Onderlinge dekking. **Co SP: GEEF DEKKING (3)**

Teamtactics:

Mediumblok. **Co SP: SCHUIF IN (4)**
 Schuiven en kantelen van blok. **Co SP: KANTEL – SCHUIF (5)**
 Centrale verdediger dichtst bij duel bepaalt off-sidelijn. **Co Sp: HOGER – VOORUIT (6)**
 Meeschuivende doelman. **Co SP: HOGER – KOM UIT (7)**

OPWARMING



PAS- EN TRAPVORM IN KLEINE RUIMTE

Beschrijving: 10'

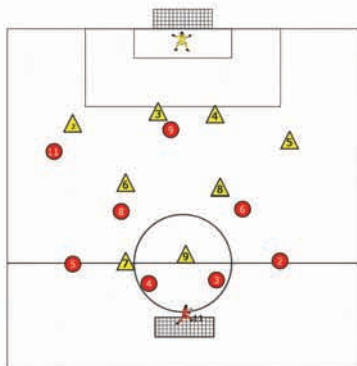
Oef 1: A past op B, die vooractie maakt en kaatst op A, A speelt diep op C die met bal aansluit aan de andere kant
 Oef 2: A past op B die vooractie maakt, B kaatst op A, A speelt diep op C, C voert ? beweging uit met B en aansluit aan andere kant

Coaching:

Speel in op juiste voet met de juiste snelheid.
 Maak een goede vooractie.

CO SP: SPEEL - KAATS

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / K + 8

Beschrijving: 2x8'

Beide ploegen spelen in 4 / 2 / 2 opstelling
 STOP-HELP als de fout zich voordoet!
 Basics: drukzetten of remmend wijken
 Teamtactics: mediumblok schuiven en kantelen
 Centrale verdediger dichtst bij de bal geeft off-sidelijn aan

Coaching: herkenningfase, bijsturen als probleem zich stelt

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

3 Blokjes van 8'
 Ploeg in balbezit zet mediumblok onmiddellijk neer in de zone tussen de 4 potjes
 Centrale verdedigers zetten off-sidelijn neer
 Ploeg in balbezit tracht in één van de 3 doeltjes te scoren, de doelmannen spelen mee als veldspelers
 Buitenspel telt mee in deze spelvorm

Coaching:

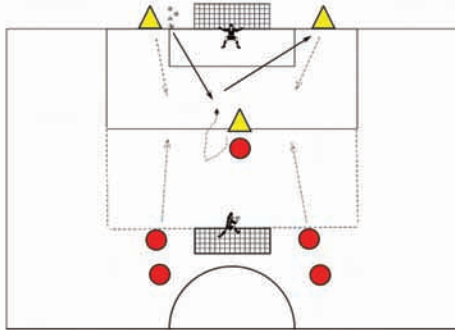
Basics: 1, 2 en 3

CO SP: ZET DRUK - WIJK

Teamtactics: plaats bij balverlies eerst het mediumblok
 Centrale verdediger dichtst bij de bal zet off-sidelijn neer
CO SP: KANTEL - SCHUIF

WEDSTRIJDVORM 2

K + 3 / K + 3



Beschrijving:

Om beurt spelen de ploegen 10 ballen
Korte beurten max 30"
Fun: scoreverloop

Werken in golven iedereen start van uit wisselende posities, maar starten steeds vanuit aanval of verdediging
Na 10 starts worden de rollen omgekeerd

Diepe spits wordt aangespeeld na vooractie met verdediger in de rug, spits legt terug naar keuze. Verdedigers sluit snel aan om met 3 op lijn te verdedigen. Schuiven en kantelen. Druk zetten of wijken. Spelers moeten elkaar coachen. Onderlinge dekking verzorgen

Coaching:

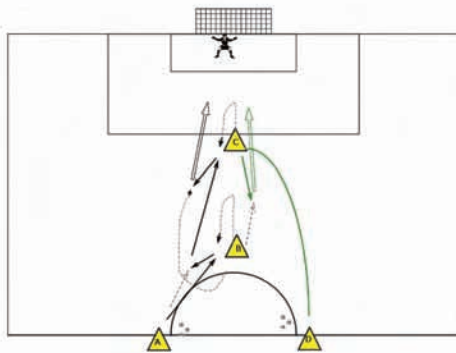
Basics: 1, 2 en 3

CO SP: ZET DRUK - WIJK

Teamtactics: 4, 5, 6 en 7

CO SP: SCHUIF, KANTEL, HOGER

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Afwerkingsvorm: actieve recuperatie na wedstrijdvorm 3 / 3
Duurtijd: 12'

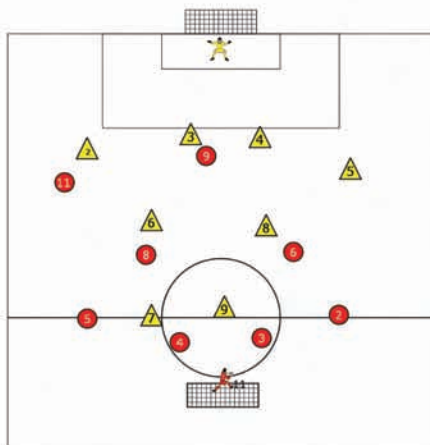
Oef. 1: A speelt in op B die vooractie maakt en terug speelt op A, A speelt diep op C, B gaat achter A door en opent zo de paslijn. B werkt af na kaats van C
Oef. 2: B maakt vooractie, A speelt lange bal diep op C, die de bal op opkomende B kaatst en afwerkt op doel
Doorschuifsysteem: A naar B, B naar C, C haalt bal op en sluit aan bij A

Coaching: maak een goede vooractie. Open de paslijn. Speel in op juiste voet met juiste snelheid

CO SP: SPEEL - KAATS

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / K + 8



Beschrijving: 2X10'

Ploegen spelen vanuit 4 / 2 / 2 opstelling

Bij balverlies onmiddellijk mediumblok neerzetten
Vanuit goede organisatie druk zetten, schuiven en kantelen om aanvallende ploeg op te vangen
Centrale verdedigers dichtst bij de bal bepalen off-sidelijn
Keeper moet meeschuiven

Coaching:

Basics: 1, 2 en 3

CO SP: ZET DRUK - WIJK

Teamtactics: 4, 5, 6 en 7

CO SP: SCHUIF, KANTEL, HOGER

Voor keeper: **SPEEL HOGER**

COOLING DOWN

5' Rustig uitlopen
Verzamelen in een cirkel: 150 sit-ups in 3 reeksen

Beschrijving:

Bespreking van onderwerp
EVALUATIE TRAINING

Naam: Ivo Vranken, lesgever FTS
Thema: (B-) (medium) blokvorming

Aantal: 16
Categorie/niveau: U15

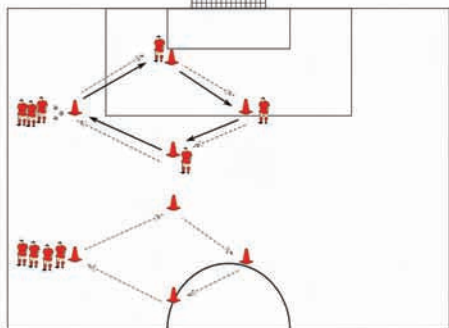
Materiaal: 3 kleine doelen, genummerde kleurvesten, potjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. vorm een medium blok ('blok') (7, 9, 11 max. 20m voor de middenlijn / (2, 3, 4, 5 max. 20m achter de middenlijn / 6, 8, 10 rond de middenlijn), door de centrale spelers 3-4-6-8
2. 9 zak terug ('zakken'), door 8 of 10
3. 7-11-2-5 'kom naar binnen', door 3-4-8-6-10
4. geef dekking aan de medespeler dichtst bij de tegenstrever aan de bal op +/- 8m.
'korter' 'kom in steun' 'geef dekking'
5. kantel én schuif ifv. de bal, door de centrale spelers

OPWARMING



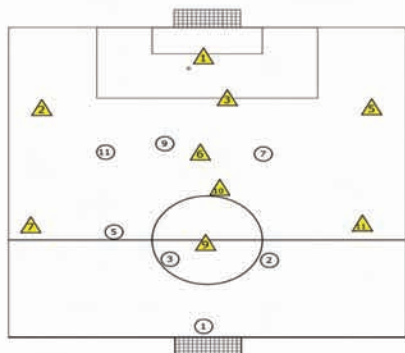
Beschrijving:

A: loopoefeningen (losmakende oef.): 7'
Stretching: 4'
B: pas- en trapoefening: 7' (symmetrie)

Coaching:

Uitvoeringswijze losmakende oefeningen
Speel strak in – kijk alvorens te spelen – aanneme verste voet – vraag de bal – handelingssnelheid hoog

WEDSTRIJDVORM 1



K + 6 / K + 8

Beschrijving:

3/4 Veld

2 Grote doelen / meerderheid- minderheid

Ploeg A: 3 linies +K, 1 – 3 – 2 – 3

Ploeg B: 2 linies +K, 1 – 3 – 3

Ploeg in meerderheid start de WV bij doelwachter (afwisselend bal in handen – doeltrap)

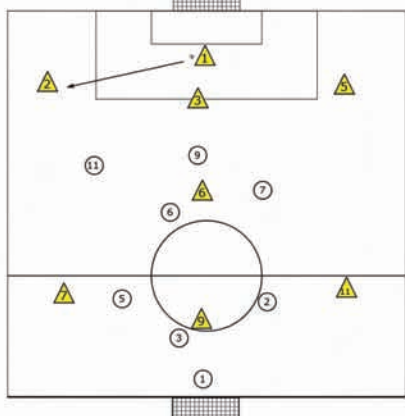
Duur: 2x 6'

Coaching:

Geén (herkenningsfase)

Freezing – visualisatie van het spelprobleem

TUSSENVORM 1



K + 7 / K + 7

Beschrijving:

3/4 Veld

Beide ploegen: 3 linies, 1 – 3 – 1 – 3 opstelling

Wedstrijd start vanuit verschillende situaties: bal in

handen K – doeltrap – inworp opbouwzone

Duur: 10'

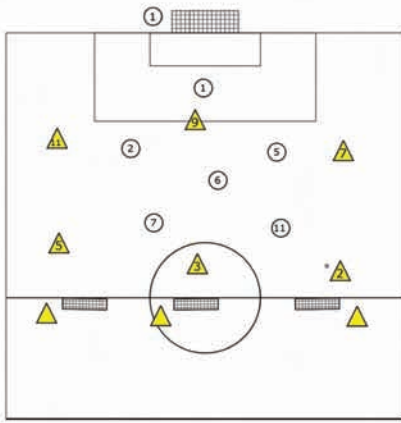
Coaching:

De 5 richtlijnen + coachingswoorden worden nu aangebracht én aangeleerd (leergesprek)

De Trainer geeft ook aan welke spelers een belangrijke rol spelen in de vorming van het medium blok!!

WEDSTRIJDVORM 2

K + 5 / 6



Beschrijving:

1/2 Veld
 1 Groot doel en 3 kleine doelen
 Meerderheid- minderheid
 K's beurtelings in doel
 Ploeg A bouwt op via 1 van de verdedigers (2-3-5) en tracht te scoren op groot doel / ploeg B tracht na vorming van goed blok de bal te recupereren én te scoren op 1 van de 3 doelen
 Na elke aanval schuiven de 3 verdedigers van ploeg A door naar de 3 aanvallende posities van ploeg A, de 3 wachtende spelers komen in positie van de 3 doorgeschoven verdedigers
 Duur: 15'

Coaching:

5 Richtlijnen + toepassing coachingswoorden
 De rol van de K is belangrijk (rugdekking achter het blok) + coaching

TUSSENVORM 2

6 + 2N + 2K (NEUTRAAL) / 6



Beschrijving:

3/4 Veld
 2 Ploegen A en B
 2 K's die elk in de zone achter het speelveld zijn opgesteld én
 2 neutrale spelers in het veld
 2 Neutrale zones / reserveballen rond het veld
 De 2 neutrale spelers spelen op de positie 6-10
 De 6 spelers spelen in opstelling: 3 – 3 (op positie 2, 3, 5, 7, 9, 11)
 Start bij K1, proberen de bal via opbouw in handen of voeten van K2 te spelen / andere ploeg tracht dit door goede blokvorming te voorkomen
 Spelregels: 1 punt indien bal in handen of voeten andere K / 1 minpunt voor ploeg in B- indien de tegenstrever via de 2 neutrale spelers of de 9 de andere K kunnen aanspelen (centrale as altijd dichthouden!!)
 Duur: 2 x 7'

Coaching:

5 Richtlijnen + toepassing coachingswoorden
 Bij deze vorm ook CENTRALE AS afsluiten, héél belangrijk!!
 Onderlinge afstanden in het blok respecteren!!

WEDSTRIJDVORM 3

K + 7 / K + 7



Beschrijving:

3/4 Veld
 Idem WV 1, maar in een gelijkheidssituatie én in een symmetrische opstelling: 3 – 1 – 3 (2, 3, 4-10-7, 9, 11)
 Duur: 2 x 7'

Coaching:

5 Richtlijnen + toepassing coachingswoorden
 Freezing bij goed of fout uitgevoerde spelfase

COOLING DOWN

Beschrijving:

Spelers lopen 1 ronde rustig uit

Opstelling cirkel: zijw. stand, romp kreitsen in zijwaarts vlak met goede coördinatie van in – en uitademing / vanuit stand afwisselend zo groot en klein mogelijk maken

Vragen naar de belangrijkste principes geleerd tijdens deze training!!

Naam: Mercier Philip, Lesgever Federale Trainersschool
Thema: aanval over de flank

Aantal: 14 + 2k
Categorie/niveau: U15

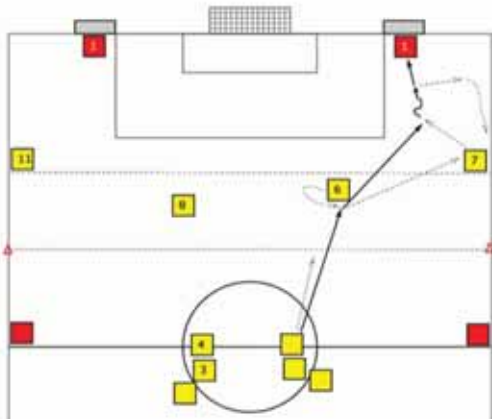
Materiaal: 16 ballen / 4 stokken met pinnen / 2 verplaatsbaar duivels doelen / 1 set potjes / overtrekjes 3 kleuren



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Flankaanvallers staan zo breed mogelijk **“BREED / OPEN”**
2. Hoe willen we ingespeeld worden? **“VOET / DIEP”**
3. Spelers stimuleren om actie te maken over de flank (1/1) **“ACTIE”**
4. Loopactie diagonaal in bal
5. Balaanname verste voet
6. Juist opgedraaid staan bij balaanname (rug naar zijlijn) **“OPENGEDRAAID STAAN”**
7. Niet stilstaan bij bal aanname **“VOORACTIE”**
8. Coaching tussen spelers **“COMMUNICATIE”**

OPWARMING



Beschrijving:

PASS EN TRAPVORM (Li en Re uitvoeren)

- CV (3/4) rolt de bal af op de afhakende VM (6/8)
- VM (6/8) doet een balaanname en speelt in op FA (7/11)
- Fa (7/11) doet een balaanname en warmt de keeper op
 - terugspeelbal
 - in de handen van de keeper
- Keeper kaatst of werpt bal terug op de Fa (7/11)
- De Fa (7/11) sluit opnieuw aan en doet een actie aan de kegel
- Na de actie speelt hij bal door op wachtende speler

ORGANISATIE:

Doorschuiif: 3/6/7/-/3 en 4/8/11/-/4

Bij 2de herhaling wissel van kant

Materiaal: 1 set potjes / 2 verplaatsbare duivels doelen
Duur: 2x9 min.

Coaching:

Continuïteit waarborgen
 Actie

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:

K + 7 / 7 + K

- Vrij spel
- Opstelling:
 - 1/3/1/3
 - 1/3/1/3 (o)

ORGANISATIE:

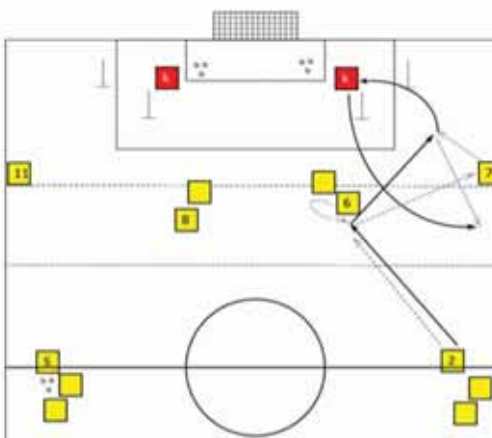
Doorschuiif: Geen

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel / 1 set potjes / 2 kleuren overgooiers
Duur: 10 min.

Coaching:

Observatie en accentueren probleem

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Passing (Li en Re uitvoeren)

- FV (2/5) rolt de bal af en speelt in op de afhakende VM(6/8)
- VM (6/8) doet een balaanname en speelt in op FV (7/11)
- FV (7/11) doet een vooractie en komt in de bal
- FV (7/11) speelt in één tijd in op de keeper tss paaltjes
- De keeper werpt in op de terug bijsluitende FA

ORGANISATIE:

Doorschuiif: 2/6/7/2 en 5/8/11/5

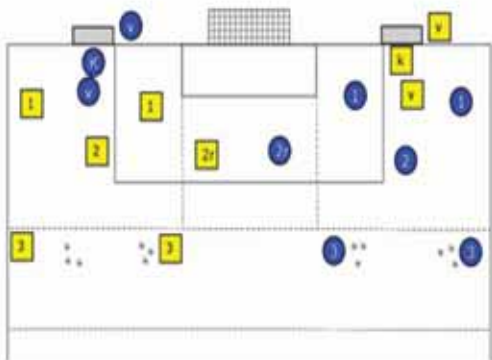
Bij de 2de herhaling wissel van kant

Materiaal: 1 set potjes / 4 stokken
Duur: 2x8 min.

Coaching:

1 – 8

WEDSTRIJDVORM 2



Beschrijving:

K + 1 / 3

- 3 Start op en speelt cvm (2) in (1ste bal is vrij)
- Vrij spel - lijnvoetbal

ORGANISATIE:

Doorschuiif: 3/3/2/2r/1/1/3

Materiaal: 2 verplaatsbare doelen / 1 set potjes / 2 kleuren overgooiers

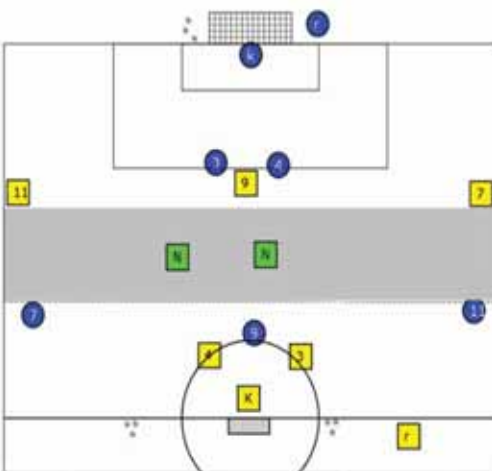
Duur: 7x3 min. (iedereen wordt één maal verdediger)

Scoren: verdediger scoort door over de lijn te leiden

Coaching:

1 - 8

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

K + 2 + 2N + 3 / 3 + 2 + K

- Keeper bouwt op (de eerste bal is vrij)
- Na balaanname komen FA pressing zetten, zone 1
- CV (3/4) speelt in op de CVM (N) / zone 2 of op FA (7/11) / zone 1
- Spelers moeten blijven in zone behalve 1N (er mag 1N aanvallend bijsluiten)

ORGANISATIE:

Doorschuiif: wisselen van kant

Na 2 maal opstarten 3/4/r/3

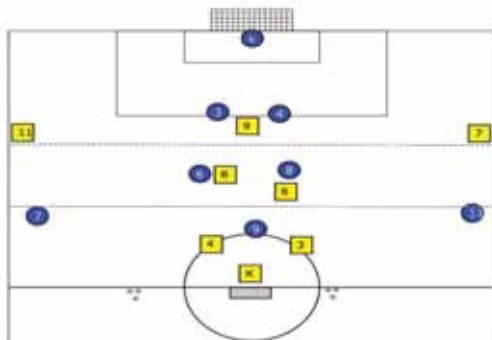
Materiaal: 1 set potjes / 1 verplaatsbaar duiveldoel / 3 kleuren overgooiers

Duur: 2x7 min.

Coaching:

1 - 8

WEDSTRIJDVORM 3



Beschrijving:

K + 7 / 7 + K

- Vrij spel
- Opstelling:
 - 1/2/2/3
 - 1/2/2/3 (o)

ORGANISATIE:

Doorschuiif: Geen

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel / 1 set potjes / 2 kleuren overgooiers

Duur: 14 min.

Coaching:

1 - 8

COOLING DOWN

Beschrijving:

Uitlopen en jongleren

Naam: Frans Meeuwens, lesgever Trainersschool
Thema: B+Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn op halflange strakke pas. TT+ hoge balsnelheid ontwikkelen

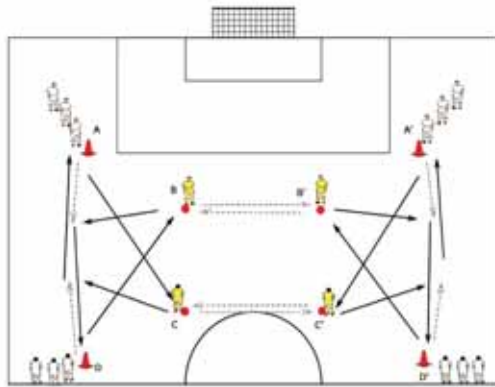
Aantal: 14 + 2K
Categorie: U14-U15

Materiaal: 4 kegels, 16 tal hoedjes, 2 doelen waarvan 1 verplaatsbaar, 8 tal gekleurde vestjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Geef een halflange pas naar een medespeler die halfver vrij staat = **HALFLANGE BAL**
2. Geef een halflange pas hard en gestrekt naar je medespeler = **GEEF STRAK**
3. Probeer de bal in één tijd terug te spelen naar je medespeler die zich aanbied = **KAATS**
4. Probeer jezelf te ontdoen van je tegenstrever= **LOOP JEZELF VRIJ**
5. Probeer jezelf te bevrijden van je tegenstander door af te haken en naar bal toe te komen = **VOORACTIE**

OPWARMING



PAS- EN TRAPVORM (COMMUNICATIE)

Beschrijving: half veld

- A speelt in op C en tegelijk speelt D in op B
- C kaatst de bal naar inlopende D die bal doorspeelt op A en B kaatst bal naar A die bal doorspeelt naar D
- na het inspelen van de bal doen A en D lichaams oefeningen en sluiten achteraan aan
- A', B', C', D' doen hetzelfde aan de andere zijde
- B wisselt van plaats met B' en C wisselt van plaats met C'
- communicatie tussen A, A', D en D'
- zij starten steeds samen de oefening nadat de spelers B, B', C en C' het woord SPEEL roepen

Duur: 15 min.

Doorschuiven: om de 5 minuten wissel tussen A, A' en D, D' met B, B' en C, C'

Variant: men kan naar het einde toe het tempo verhogen door ipv bal terug te spelen naar A, tempo maken met bal aan de voet Integratie doelmannen door deze in het middenvierkant te plaatsen, hen bal naar B en C toe te rollen en hen bal terug te laten geven bij plaatswissel

Coaching: 1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 <> 3 + K

Beschrijving: dubbel strafschopgebied

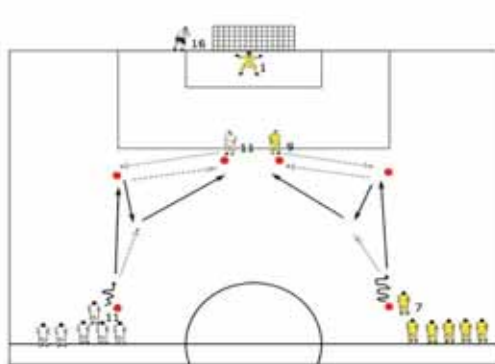
- we spelen wedstrijd op 2 grote doelen waar beide ploegen kunnen scoren
- de aanvallende ploeg scoort 1 punt bij elk doelpunt
- wanneer de vrijstaande speler in één tijd kan scoren telt het doelpunt dubbel

Duur: 15 min.

Doorschuiven: we wisselen van ploegen wanneer bal buiten is of bij doelpunt

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving: half veld

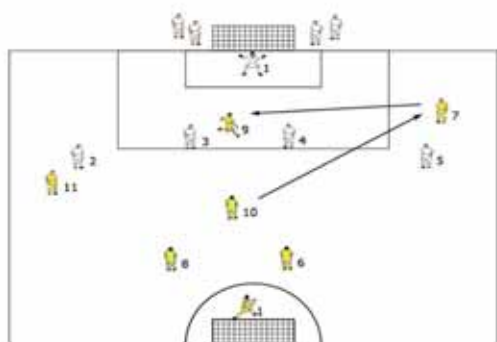
- spelers 7 en 11 spelen strakke bal naar 9 en 10
- deze kaatsen terug op 7 en 11 en maken vooractie alvorens zich vrij te lopen en afwerken op doel
- spelers 7 en 11 spelen bal op het juiste moment in naar vrijlopende spelers 9 en 11
- we trappen op doel zowel met de linker als de rechter voet

Duur: 15 min.

Doorschuiven: 7> 9>7 en 11>10>11 na 7 min. wisselen we van kant

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 <> 4 + K

Beschrijving:

- we spelen wedstrijd op 2 grote doelen waar beide ploegen kunnen scoren
- de aanvallende ploeg scoort 1 punt bij elk doelpunt
- wanneer de vrijstaande speler in één tijd kan scoren telt het doelpunt dubbel
- het 7-tal speelt in een 1 – 2 – 1 – 3 opstelling

Duur: 15 min.

Doorschuiwen: wanneer bal buiten of doelpunt wisselen we het viertal

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2



PAS- EN-TRAPVORM MET ACTIEVE TEGENSTANDER

Beschrijving:

- zelfde oefening als tussenvorm 1 maar deze keer krijgen spelers 9 en 10 tegenstander 3 en 4 in de rug waarvan hij zich moet vrijmaken en vrijlopen met duel 1-1 en afwerken op doel. Spelers 3 en 4 vertrekken bij het inspelen van de bal
- spelers 3 en 4 zijn de defensief denkende spelers van het team. Bij interceptie kunnen ze scoren op grote doel op middenlijn

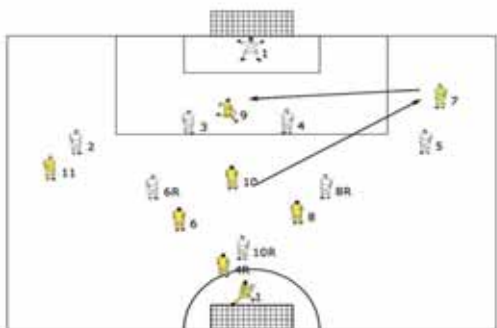
Duur: 15 min.

Doorschuiwen: 7> 9>7 en 11>10>11 na 7 min. wisselen we van kant. De twee keer drie verdedigers wisselen na elke actie

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

Variant: we kunnen deze oefening ook uitbouwen naar 2-2

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 <> 7 + K

Beschrijving:

- we spelen wedstrijd op 2 grote doelen waar beide ploegen kunnen scoren
- de aanvallende ploeg scoort 1 punt bij elk doelpunt
- wanneer de vrijstaande speler in één tijd kan scoren telt het doelpunt dubbel
- alle wedstrijdreglementen zijn van toepassing
- we spelen 1 – 3 – 1 – 3 opstelling

Duur: 15 min.

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

- opruimen materiaal, korte herhaling van de coachingspunten van vandaag
- 2 rondjes rustig uilopen in groep
- stretching

Duur: 5 min.



Naam: Koen Verbraeken, lesgever trainersschool
Thema: automatisme: ultieme dieptepass + infiltratie van op de flanken

Aantal: 16 + 2K
Categorie: U14 – U15

Materiaal: China-heads, hesjes, 20 ballen, verplaatsbaar doel

Richtlijnen en coachingswoorden:

- Balcirculatie bevorderen. **DIEP – BREED - KAATS**
- Juist inspelen van de bal op de aanbiedende speler. **JUIST INSPELEN**
- In de bal komen door eerst vooractie te maken. **VOORACTIE**
- Bezetting voor doel, 1ste paal, 2de paal, 11m. **LOOPLIJNEN**

OPWARMING



Organisatie:

Veld van 50x60m.
 Postbezetting volgens figuur.

Beschrijving:

Deel 1:

Passing volgens pijlen, doorschuiven volgens nummering. Balcirculatie in opwarming waarbij de keepers, bij het afwerken, bepalen hoe de bal naar doel getrapt wordt.

Rode ploeg start met de oefening. Als speler 5 diep trapt begint de gele ploeg. Wanneer speler 6 van de rode ploeg heeft afgewerkt sluit hij aan achter de gele speler 7.

Telkens de spelers van kegel naar kegel lopen doen zij zelf opwarmingsoefeningen.

Totale duur: 10'

Deel 2:

Volgens gele spelers, doorschuiven van spelers blijft hetzelfde als vorige oefening.

Totale duur: 10'

Coaching:

Diep – breed – kaats – vooractie – juist inspelen.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 10 / 6 + K

Organisatie:

Veld van 50x60m.
 Postbezetting volgens figuur.
 Ploeg rood: 1 – 4 – 4 – 2 opstelling.
 Ploeg geel: 1 – 2 – 1 – 3 opstelling.

Beschrijving:

Op signaal van de trainer begint de wedstrijd telkens bij de keeper in meerderheid.

De opbouw trachten we via de flanken te realiseren vertrekkend vanuit het centrum om dan diepte te zoeken.

Als de ploeg in minderheid scoort telt dit driedubbel.

Duur: 15'

Coaching:

Diep – breed – kaats – vooractie – juist inspelen – looplijnen.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 9 / 7 + K

Organisatie:

Veld van 50x60m.
 Postbezetting volgens figuur.
 Ploeg rood: 1 – 3 – 4 – 2 opstelling.
 Ploeg geel: 1 – 3 – 2 – 2 opstelling.

Beschrijving:

Wedstrijd begint telkens bij de keeper in minderheid. Balre recuperatie van de tegenpartij gebeurt pas als de bal buiten de backlijn is geweest. Bij balre recuperatie snelle omschakeling via het centrum door:

* Infiltratie zonder bal naar de volgende linie
 (verdediging naar middenveld, middenveld naar aanval)

Duur: 10'

Coaching:

Diep – breed – kaats – vooractie – juist inspelen – looplijnen.

TUSSENVORM 1



16 + 2K

Organisatie:

Automatische waarbij blauwe spelers verdedigen.
Oefening gebeurt simultaan op signaal van de trainer.
Volgende oefening start pas wanneer iedere speler terug in zijn positie staat.
Dubbele bezetting bij FV's (sprint van 30m.)

Beschrijving:

Centrale verdediger speelt de bal in op de flankspeler.
Hij controleert de bal en speelt diep op afhakende spits die op zijn beurt kaatst op de aanvallende middenvelder.
Hij bepaalt of er een ultieme pass diep in de centrale ruimte gegeven wordt op de inkomende FM of diep opent op de opkomende FV.
De spitsen bewegen volgens de specifieke looplijnen op de figuur, de AM neemt positie op de backlijn.
De verdedigers werken eerst passief zodat de oefening kan lukken... daarna wordt er actief verdedigd door de 2 blauwe spelers. (2/3)
Duur: 15'
Herhalingen: 2x lateralisatie
Totale duur: 30'

Coaching:

Speel, juiste voet aanspelen, diep, afwerken, strakke harde center voor doel, 1^{ste} paal volle snelheid, 2^{de} paal schuin achter man van 1^{ste} paal, derde man aan de backlijn.

WEDSTRIJDVORM 3



8 + K / K + 8

Organisatie:

Speelveld: 50x60m.
Ploeg rood: 4 – 1 – 3 veldbezetting.
Ploeg geel: 3 – 2 – 3 veldbezetting.

Beschrijving:

Wedstrijdvorm waar de nadruk wordt gelegd op infiltraties van op de flank maar ook vanuit het centrum. Kan er gescoord worden door infiltratie = dubbel.
Overpakken van zones door medespelers wanneer er ingeschoven wordt door het centrum of via de flank.
Duur: 20'

Coaching:

Speel, snelle omschakeling, diep, inschuiven zonder bal, gericht afwerken.

COOLING DOWN

Beschrijving:

2 Ronden rustig uitlopen.

Naam: Frans Meeuwens, lesgever
Trainersschool

Thema: duel proberen te winnen en niet verliezen (remmend wijken)

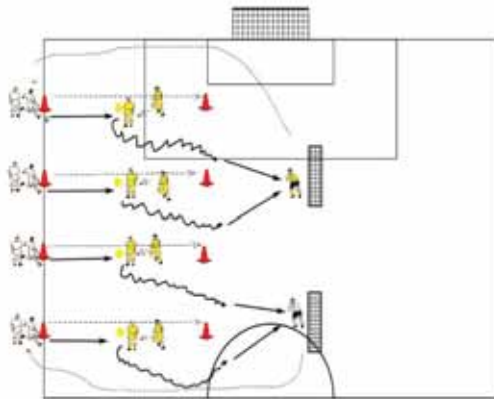
Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U14 – U15

Materiaal: 8 kegels, China-heads, 2 verplaatsbare doelen, 8 tal hesjes, ballen

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Zet de speler aan de bal onder druk wanneer de situatie gunstig is om de bal te veroveren = **Zet druk**
2. Stel je op tussen de bal en het doel = **Blijf tussen**
3. Probeer zo lang mogelijk rechtop te blijven, enkel tackle wanneer 100% zekerheid = **Blijf rechtop**
4. Probeer de speler aan de bal zo ver mogelijk naar buiten te drijven = **Drijf naar buiten**
5. Probeer de speler aan de bal zo veel mogelijk af te remmen om de rest van de verdediging te laten terugkomen = **Rem af**
6. Juiste moment pressing aangeven = **Nu**
7. Spelers coachen op het terrein = **Zet druk , Nu , Rem Af**

OPWARMING



PAS- EN TRAPVORM MET UITBREIDING NAAR DUEL

Beschrijving:

Half terrein.

1- ronde loslopen in groep
Ritmische opwarming (knie, dijbeen , lies)

Opwarming met bal:

2- spelers A spelen de bal in naar speler B, deze draait door en drijft met bal naar positie. Daarna opwarmingsbal voor doelman

3- spelers A spelen de bal in naar speler B, deze draait door met verdediger in de rug. Deze is verplicht rechtse speelhoek af te sluiten. Passieve druk. Speler A wordt verplicht om naar links te draaien. Daarna opwarmingsbal op doelman

Duur: 15 min. = 3 blokken van 5 min.

Doorschuiven: wanneer speler ingespeeld heeft op de doelman sluit deze aan bij positie A.

Bij 3 wordt de speler die ingespeeld heeft verdediger.

Coaching: 1 – 3 – 4 – 5 – 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 2 <> K + 2

Beschrijving:

Dubbel strafschopgebied

Spelers staan klaar langs beide zijden van het doel.

Andere spelers staan in de hoek van het speelveld van waar de bal gespeeld wordt.

De bal wordt door de doelman ingespeeld richting zijlijn.

Vervolgens duel 2 tegen 2.

Verdediger moet proberen duel niet te verliezen en beletten dat speler kan doorgaan op de doelman.

Beide spelers kunnen scoren in grote doelen.

Duur: 15 min.

Actie mag maximaal 1 min. Duren, daarna snel nieuwe actie opstarten.

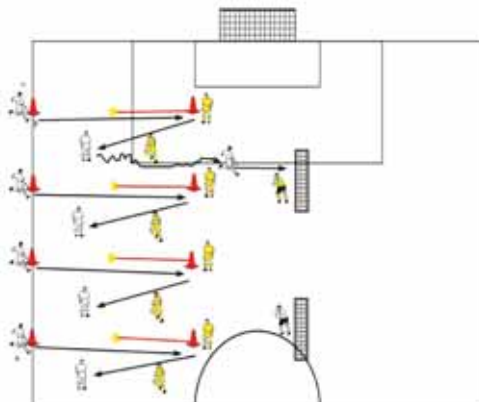
Doorschuiven: 5>11 4>9

De spelers werken steeds per 4 .

1 Groep staat klaar, de 2 andere spelen ezelspel per 4 tot ze aan de beurt zijn.

Coaching: alle punten van toepassing

TUSSENVORM 1



DUELFORM 1 <> 1

Beschrijving:

Half terrein.

Spelers spelen in elk vierkant 1 tegen 1.

Verdere opbouw van de opwarming.

We werken per ploeg van 2.

A Speelt de bal naar B, deze kaatst naar A'.

A' Gaat duel aan met B' die moet vermijden dat A' de bal over de rechterzijlijn kan drijven. Er wordt druk gezet vanaf het gele hoedje.

Wanneer A' over de achterste lijn is mag hij niet meer aangevallen worden en proberen scoren op doel.

Verdedigende ploeg kan scoren door over de achterlijn te dribbelen.

Fun: wanneer men de bal over rechterzijlijn (rood) kan drijven = 2 punten. Bij doelpunt op doelman = punt.

Duur: 15 min. Elke actie mag maximaal 45 sec. duren.

Doorschuiven: wissel om beurt aanvallen, inspelen en verdedigen.

Coaching: 1 – 3 – 4 – 5 – 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 <> 4 + K

Beschrijving:

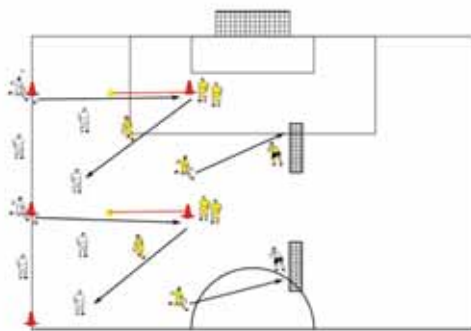
Dubbel strafschoepgenied.
 We spelen wedstrijd 4 tegen 4.
 We beginnen de wedstrijd steeds op de doellijn van de aanvallende ploeg.
 De bal wordt ingespeeld door de doelman van de aanvallende ploeg waarna spelers 7 of 11 diep gaan.
 Spelers 2 en 5 zijn verplicht om remmend wijken toe te passen tot organisatie er staat.
 De wedstrijdreglementen zijn van toepassing.

Duur: 15 min. Elke actie stopt bij doelpunt, bal buiten of na 2 min. starten we met andere ploeg.

Doorschuiven: verdedigers blijven steeds staan.

Coaching: alle punten van toepassing

TUSSENVORM 2



DUELFORM 2 <> 2

Beschrijving:

Half terrein.
 We spelen in elk vierkant 2 tegen 2.
 We spelen in ploegen van 4.
 De wachtende ploeg speelt de bal in naar een speler van de andere wachtende ploeg die kaatst naar aanvallende spelers.
 A en A' gaan duel aan met B en B' die moet vermijden dat A' de bal over de rechterzijlijn kan drijven.
 Er wordt druk gezet vanaf het gele hoedje.

Wanneer A' over de achterste lijn is mag hij niet meer aangevallen worden en proberen scoren op doel.

De verdedigende ploeg kan scoren door de bal over de achterlijn te dribbelen.

Fun: wanneer men de bal over rechterzijlijn (rood) kan drijven = 2 punten.

Bij doelpunt op doelman = 1 punt.

Duur: 15 min. Elke actie mag maximaal 1min30 duren.

Doorschuiven: wanneer actie afgelopen of bal buiten nemen andere ploegen over.

Coaching: 1 – 3 – 4 – 5 – 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 <> 8 + K

Beschrijving:

3/4 Van het terrein.
 We spelen wedstrijd 8 tegen 8.
 Alle wedstrijdreglementen zijn van toepassing.
 Verdedigende ploeg: 1 – 4 – 3 – 1
 Aanvallende ploeg: 1 – 2 – 3 – 3

Fun: verliezende ploeg moet opdracht van aanvallende ploeg doen mits toestemming van de trainer.

VB. 50 sit-ups.

Duur: 15 min.

Coaching: alle punten van toepassing

COOLING DOWN

VRIJE TRAPPEN WEDSTRIJD

Beschrijving:

1. Alles gezamenlijk opruimen in lichte loopas
 2. Elke speler mag vrije trap plaatsen van buiten de baklijn
 De trainer geeft de spelers een objectief (vb er moeten er meer dan 9 in). Zoniet moeten de spelers opdracht uitvoeren (vb 10 keer pompen)



Naam: Hermans Guy, lesgever Trainersschool
Thema: leiden van de bal, korte passing, steunen en vrijlopen, afwerken op doel

Aantal: 16
Categorie/niveau: U15/16

Materiaal: ballen, hesjes, potjes, groot doel

Richtlijnen en coachingswoorden:

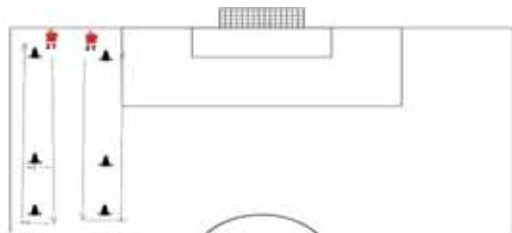
1. Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te boeken, om in de juiste omstandigheden te kunnen passen of af te werken op doel
2. Speel de bal in op de juiste voet met de juiste snelheid

3. Voer een gerichte controle uit
4. Kijk waar de doelman staat

Coachingswoorden:

SPEEL / KAATS / DRAAI OPEN / WERK AF

OPWARMING



Beschrijving:

Laatste van groep wordt eerste.
 Spelers geven om beurt een oefening aan.
 Samba opwarming.

Coaching:

Beweeg ritmisch, kort contact met de grond, loop goed rechtop, kijk schuin voor je boven hoofd van je voorganger

OPWARMING DEEL 2



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

Oef. 1:

Speel in op speler die vooractie maakt en opendraait.
 Speel bal in op verste voet. Controle en pas.
 Speel de bal in op speler die vooractie maakt.
 Controle bal en bal leiden, aansluiten andere groep.

Oef. 2:

Speel de bal in op speler die vooractie maakt.
 Deze kaatst de bal terug op speler die de bal diep speelt op verste voet.

Gerichte controle, juiste passing in de loop van speler die de vooractie maakt, juiste controle uitvoert, bal leidt en aansluit andere groep.

Oef. 3: keepers worden aangespeeld, keepers geven bal mee.

Coaching:

Maak een goede vooractie, speel bal in met juiste snelheid op juiste voet, oogcontact met medespeler

Co spelers: KAATS – SPEEL – DRAAI DOOR

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / K + 7

Beschrijving:

Continue spel.
 Terrein: 40x60m.
 Duur: 2x7'.

Herkenningfase:

Stop/help.

Coaching:

1, 2, 3, 4
 Coach elkaar!

Co spelers: SPEEL – KAATS – DRAAI DOOR

TUSSENVORM 1



POSITIESPEL

Beschrijving:

Spelen op balbezit.
 Terrein: 40m.
 Potje midden speelveld verdeelt terrein in 4 vakken.
 Zorg dat steeds in balbezit minsten in ieder vak een speler staat.

Deel 1:

Ploeg A speelt tegen ploeg B op balbezit. Worden buitenspelers Aangespeeld: balaanname en leiden van bal in het vierkant en spelen verder op balbezit. Plaatswissel!

Deel 2:

We trachten nu derde man in het spel te betrekken door juiste passing. Bal moet wel gekaatst worden.

Coaching: 1, 2, 3, 4

Co spelers: Speel – KAATS – DRAAI DOOR

WEDSTRIJDVORM 2



K + 3 / K + 3

Beschrijving:

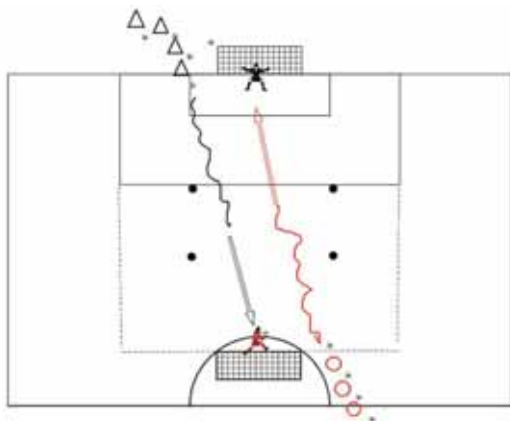
Werken in golven.
Keeper speelt bal in op diepe spits die goede vooractie maakt.
Deze legt bal terug naar keuze.

Scoren na korte snelle acties.
Vrijlopen en steunen.

Coaching: 1, 2, 3, 4

Co spelers: idem als voorgaande

TUSSENVORM 2



DEEL 1: AFWERKEN OP DOEL

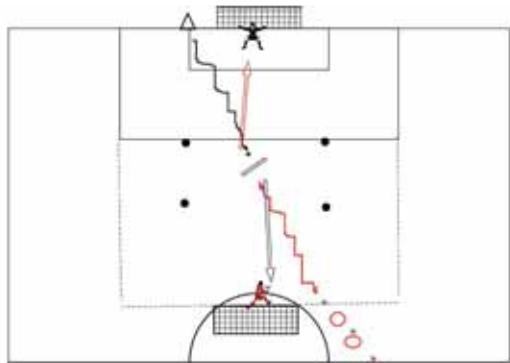
Beschrijving:

Om ter snelst afwerken op doel.
Doorschuifsysteem, aansluiten andere groep.
Na enkele uitvoeringen symmetrie uitvoeren.

Coaching:

Kijk waar de doelman staat.
Bal goed aan de voet.

TUSSENVORM 2



DEEL 2

Beschrijving:

Spelers zoeken elkaar op, voeren passeerbeweging uit en werken af op doel.
Steeds je bal halen en aansluiten andere groep.

Coaching:

Juiste timing
Bal goed aan de voet

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / K + 7

Beschrijving:

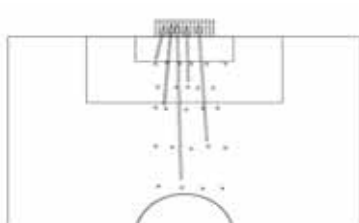
Continue spel.
Terrein: 40x60m.
Duur: 2x7'.

Coaching: 1, 2, 3, 4

Coach elkaar!

Co spelers: SPEEL – KAATS – DRAAI DOOR

COOLING DOWN



Beschrijving:

Spelers trachten de bal rechtstreeks tegen het net te trappen.
We schuiven steeds verder van het doel.
Winnaar krijgt geen opdracht, spelers die eerst uitvallen voeren per fase dat men opschuift 10 sit-ups uit, nadat het spel is afgelopen.

Materiaal opruimen.