

Naam auteur: De Landtsheer Herman
Thema: Druk zetten en dieptepas verhinderen

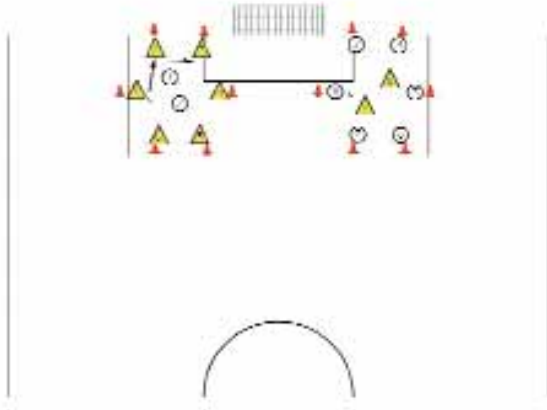
Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U16

Materiaal: 12 kegels, 24 markeringshoedjes, 2 x 8 overtrekjes, 12 ballen

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Val de balbezitter aan als die in je zone komt
CO > **ZET DRUK /PRESS**
2. Vermijd dat de pass in de diepte kan gegeven worden door lines kort te laten aansluiten en zo dekking te geven CO > **KORTER-SLUIT AAN-GEEF DEKKING**
3. Blijf steeds tussen de tegenspeler aan de bal en doel opgesteld staan CO > **POSITIE**
4. De ploeg kantelt mee CO > **KANTEL**
5. Spreek tegen mekaar en stuur mekaar CO > **SPREEK**

OPWARMING



6 tegen 2 met bijkomende actie

Beschrijving:

Het spel 6 tegen 2 op balbezit, maar na iedere pass moet de speler rond de kegel achter zich lopen alvorens terug in het spel te komen.

De bal wordt rondgespeeld met 3 (2) contacten en vraagt een hoge concentratie van de rondspelende ploeg.

Inlopen en losmakende oefeningen: 10 min.

Stretching: 5 min.

6 Tegen 2: 2 x 6'.

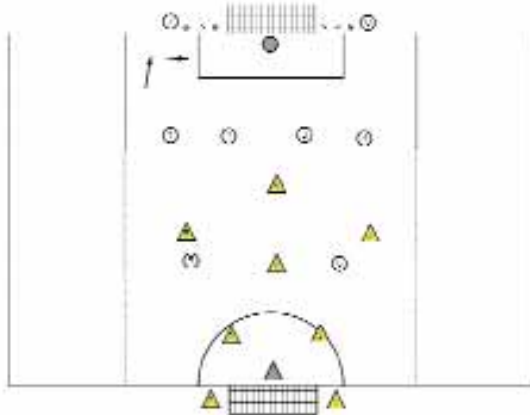
1^{ste} Deel – 3 balcontacten

2^{de} Deel – 2 balcontacten

Coaching

1, 2 En 3

WEDSTRIJDVORM 1



6 + K / 6 + K

Beschrijving:

De doelman van de witte ploeg (verdediging + ...) zet het spel in gang door de bal in te spelen op de 2 of de 5 (eventueel ook 3 of 4).

De gele ploeg (middenveld + aanval) probeert door juist positie-spel zo snel mogelijk druk te zetten op de opbouwende ploeg.

Kan de witte ploeg scoren vanuit een actie met een dieptepas dan telt het doelpunt dubbel.

De 2 spelers aan de kant worden gewisseld om de 2 min.

Duur: 2 x 5'.

Recuperatie daartussen 2', na 2de gedeelte 3'.

Coaching:

1, 2, 3, 4 En 5.

TUSSENVORM 1



Vakkenspel met 4 tegen 2 + 2

Beschrijving:

In het ene vak wordt **4 tegen 2** gespeeld. De 2 spelers jagen op de bal d.m.v. een goed positie-spel en proberen bij balrecuperatie hun 2 ploegmaten met een diepe bal aan te spelen en sluiten aan in dat vak. 2 Spelers v/d andere ploeg doen hetzelfde a/d andere zijde. De 4 spelers proberen na balverlies te verhinderen dat de 2 de bal snel diep kunnen spelen door een directe pressing en juist positie-spel.

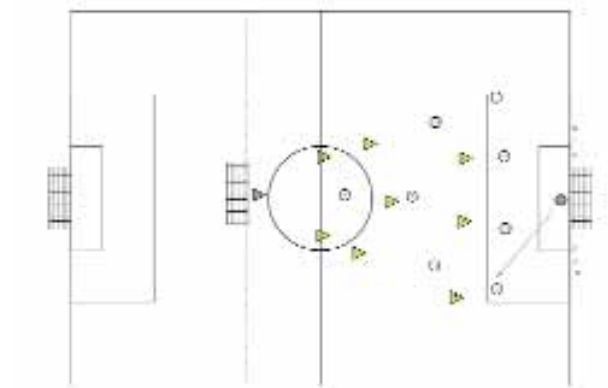
2' Vrij spel / 3' met 2 (3) balcont.n voor de 4 spelers / 2' met aanbieden van één v/d 2 spelers bij balrecup. in de neutrale zone die op zijn beurt dan doorspeelt naar de resterende in het vak.

3' Met 3 tegen 4 en 1 speler in het andere vak met 3 balcontacten voor de 4 spelers

Coaching:

1, 2, 3, 4 En 5.

WEDSTRIJDVORM 2



8 + K / 8 + K

Beschrijving:

De doelman van de witte ploeg zet het spel in gang door de bal in te spelen naar de flanken.

De gele ploeg zet nu zijn pressing op de tegenstander in na sturing vanuit het centraal gedeelte.

Als de actie voorbij is (doelpunt of doelschot naast) wordt telkens een nieuwe actie opgezet van bij dezelfde doelman

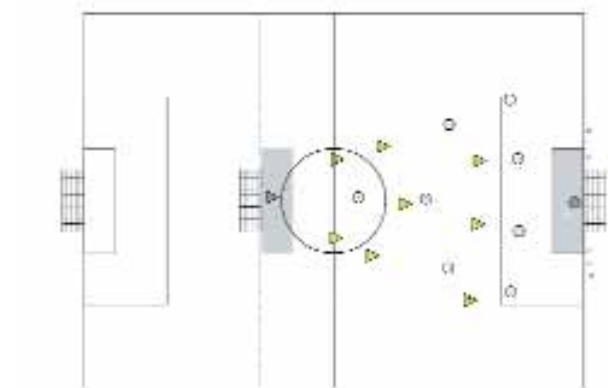
Duur: 1 x 12'.

Recuperatie : 3'.

Coaching:

1, 2, 3, 4 En 5.

TUSSENVORM 2



Lange lobspel in 8 tegen 8 met 2 doelmannen

Beschrijving:

De bal wordt in het spel gebracht door de doelmannen via de verdedigers. De andere ploeg probeert door een juist positie spel en collectief druk zetten te verhinderen dat de ploeg de doelman aan de overzijde kan aanspelen met een hoge dieptepass en/of lage pass.

Lage pass = 1 punt

Hoge dieptepas = 2 punten

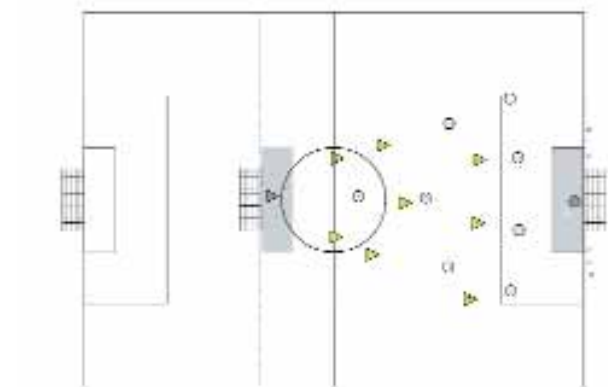
Duur: 2 x 6 min.

Recuperatie daartussen 2 min., daarna 3 min.

Coaching:

1, 2, 3, 4 En 5.

WEDSTRIJDVORM 3



8 + K / 8 + K

Beschrijving:

De wedstrijdvorm wordt gespeeld in een asymmetrische opstelling 2-3-3 tegen 4-3-1.

De gele ploeg stuurt de hoge pressing vanuit het centraal gedeelte en door gegroepeerd aansluiten het dieptespel tegen te gaan.

De witte ploeg probeert achteraan uit te voetballen en van daaruit snel de diepte te zoeken.

Het spelverloop is continu met de reglementen.

Duur: 2 x 7'.

Recuperatie: 2'.

Coaching

1, 2, 3, 4 En 5.

COOLING DOWN

Beschrijving

Rustig uitlopen in groep – 5 min.

Stretching en losmakende oefeningen – 5 min.





Naam auteur: Staelens Frederik, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: Restverdediging gekoppeld aan
 infiltratie verdediger

Aantal: 18 + 2 K
Categorie/niveau: Scholieren

Materiaal: 20 ballen, 2x10 hesjes,
 markeerhoedjes, doelen,
 6 grote kegels

Richtlijnen en coaching:

Verdedigers 2, 3, 4 en 5:

1. Infiltreer met de bal wanneer er geen kans is op onmiddellijk en/of gevaarlijk balverlies
 CO -> 'INFILTRER' 'DURF'

2. Infiltreer via GIVE&GO
 CO -> 'SPEEL' 'GA'

Overblijvende verdedigers en controlerende middenvelder 6 (restverdediging):

3. Vorm zo snel mogelijk een zo hoog mogelijke T-vorm en kies positie i.f.v. richting aanval
 CO -> 'BLIJF' 'KNIJP' 'CENTRAAL' 'OPSCHUIVEN'

SP (keeper -> restverdediging) 'BLIJF' 'KNIJP' 'CENTRAAL' 'OPSCHUIVEN'

4. Pas remmend wijken toe wanneer je bij een tegenaanval niet in numerieke meerderheid bent en je niet individueel kunt interceperen op een pass naar je rechtstreekse tegenspeler

CO -> 'WIJK' 'NIET OPVLIEGEN'

SP (keeper -> restverdediging) 'WIJK' 'NIET OPVLIEGEN'

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

OPWARMING



Beschrijving:

- Werken in 2 groepen, parallel met elkaar
- 2 Spelers per positie, met uitzondering aan de start 3 spelers, doorschuiven van 2 - 11 - 4 - 6 - 2 - ... (spelers blijven op hun flank)
- 2 Leidt de bal, ? met 6, 2 speelt de bal door het poortje (3m) in de voeten van 11, 11 komt lateraal naar binnen en speelt de bal naar 4 (tegenstander), 4 trapt een lange bal, 6 onderschept deze lange bal (belangrijk in een T-verdediging dat speler 6 (punt) steeds goed staat opgesteld)

D: 7' H: 2X R: 1'

Coaching:

1,2,3 en 4 + *infiltratie*

Inspelen juiste voet

Blik vooruit bij leiden van de bal

6 Blijft op zijn positie na inspelen op 2, *denk verdedigend*

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / 2

Beschrijving:

1/2 Terrein, 1/1 op terrein met lengte van 16 m. en 1/3 breedte, omschakeling K + 4 / 6.

Duur: 15'.

K + 5 / 2: K start aanval, één van de verdedigers tracht de middenlijn te overschrijden, na dribbel / samenspel

1/1: scoren in klein doel (x2 / 05, x3 of x4 / 04, x5 / 02)

K + 4 / 6: omschakeling, de ingeschoven verdediger neemt niet meer deel aan het spel, alle regels van het voetbalspel zijn van toepassing

D: 7' H: 2X R: 1'

Coaching:

1,2,3 en 4 + *Denk verdedigend* op het ogenblik dat een verdediger inschuift: probeer het moment van balverlies te voorzien

Compacte formatie

Schuif in blok richting van mogelijk B- (bal georiënteerd, niet voorbij de middenlijn)

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Veld van 30 m. op 50 m. (rond de middenlijn, middencirkel).

3/4 Op één helft, met op de aanvallende helft 2 kaatsers.

Positie spel, van 3 tegen 4 naar 3 + 2 kaatsers / 4.

2, 3 En 4 (of 5) spelen op 2 spitsen in zone, 6 speelt er voor en schermt de speellijnen af naar de spitsen en houdt het centrum gesloten. Bij balrecreperatie, de bal doorspelen naar de andere speelhelft waarbij de zijanten worden ingeschakeld op de andere helft.

Alleen X6 en O6 mogen in de vrije zone komen, paslijn afzetten spitsen. Scoren? Indien 9 / 11 / 10 K kan aanspelen of via lange bal van 6 na balrecreperatie.

Kaatsers spelen in 2 tijden, spelers komen niet over de middenlijn, bal mag wel teruggespeeld worden op de eigen helft.

D: 7' H: 2X R: 1'

Coaching:

1,2,3 en 4 + *Compacte T*

Speellijnen afsluiten

Schuif in blok

Communicatie van achterste 3 naar 6

WEDSTRIJDVORM 2

K + 5 / 2



Beschrijving:

K + 5 / 2: idem wedstrijdvorm 1.
 2/1: inschuivende verdediger probeert samen met kaatsende 8 of 10 (verplichte positie op doellijn tussen 2 doeltjes) te scoren in het doel aan zijn zijde na een 1/2 of valse 1/2.
 3/2: inschuivende CV heeft 2 aanspeelpunten maar ook 2 verdedigers tegenover zich
 K + 7 / 6: na balverlies of doelpunt, omschakeling, ingeschoven verdediger en aanvallende kaatsers doen wel mee in de omschakeling (+ 1 O die aanvalt bij de omschakeling).
 D: 15'.

Coaching: Richtlijnen en coaching: 1,2,3 en 4 + Compacte T Speellijnen afsluiten
 Schuif in blok
 Compacte formatie
 Communicatie van achterste 3 naar 6 stimuleren
 Negatieve druk

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

2 Keer 5 spelers die elk om beurt de restverdediging zijn (x).
 2 Spitsen en één hangend (O), en 1 keer 4 spelers / 3 spelers voorbij de middenlijn (O).
 Op signaal van de trainer:
 2 of 5 leidt de bal, speelt foutief in, onderschepping door 6 of 8 van de tegenstander, snelle tegenaanval, 6 + 8 met 9 en 10 (4) tegen restverdediging 3 4 5 6 (op de tekening infiltreert 2, 5 sluit onmiddellijk naar binnen).

Scoren:
 aanvallers eerst verplichte kaats met 9 of 11 en dan shot.
 Verdedigers kunnen bij balre recuperatie scoren in de doeltjes aan de zijkant (tussen de kegels).

Duur: 15'.
Coaching: Richtlijnen en coaching: 1,2,3 en 4 +
 Denk verdedigend
 Compacte formatie
 Compacte T - vorm

WEDSTRIJDVORM 3

K + 9 / K + 9

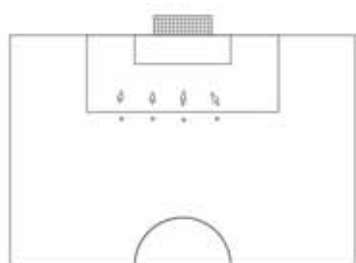


Beschrijving:

Duur: 15'.
 Alle regels van toepassing, dubbele punten wanneer ploeg A scoort na infiltratie van één van de verdedigers. Ook dubbele punten wanneer ploeg B scoort na snelle tegenaanval.
 Ploeg A : 1 – 4 – 3 – 2.
 Ploeg B : 1 – 3 – 3 – 3.
 D: 15'.

Coaching: Richtlijnen en coaching: 1,2,3 en 4 +
 Denk verdedigend
 Compacte formatie
 Compacte T - vorm

COOLING DOWN



Beschrijving:

1. Bespreking belangrijkste coachingspunten
2. FUN spelletje bal trappen net buiten de 16 meter, mikken op de lat
3. Opruimen materiaal



Naam auteur: Paul Mortier, kandidaat PRO LIC
Thema: Niet laten uitschakelen door een individuele actie

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: Scholieren

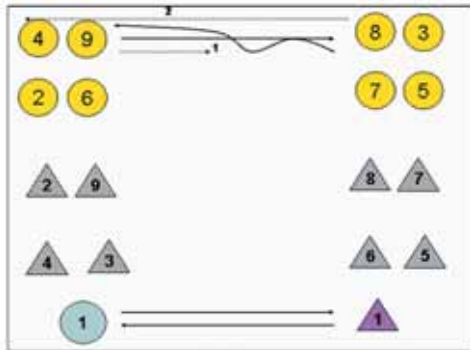
Materiaal: 8 gele en 8 groene overgooiers, groot doel, 8 kegels, voldoende potjes, 18 ballen

Richtlijnen en coaching:

1. Direct druk
2. Maak je zwaartepunt lager
3. Steun op de voorvoet, snelle en korte contacten
4. Dwing tegenstrever op zijn zwakste voet
5. Laat je niet uitschakelen, 100% inzet

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

OPWARMING



Beschrijving:

1 Bal per 4, 16'
 X Pas naar Y, Y dribbelt X en past op Z
 Speler sluit aan bij andere groep
 Keepers trappen dropshot naar elkaar

Coaching:

naar verdediger
 Direct druk
 Steun op de voorvoet, snelle en korte contacten
 Snel reageren
 Lichaamsbeheersing
 Dwing tegenstrever op zijn zwakste voet
 Maak je zwaartepunt lager
 Wil de bal veroveren, kijk naar de bal
 Laat je niet uitschakelen
Dynamische lenigheid: 4'

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1 + K

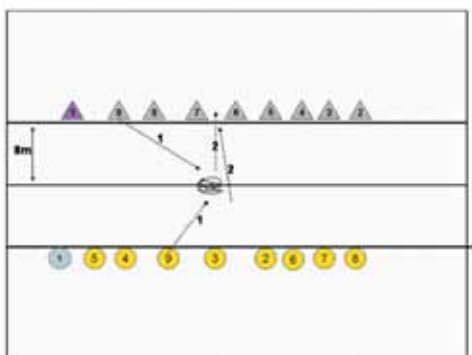
Beschrijving:

3x4'= totaal 15'
 K + 1 / K + 1: **1 tegen 1 frontaal**
 Speler A speelt speler B aan. Die maakt actie tegen tegenstrever D. B Moet scoren binnen de 6". D Mag overnemen en scoren na balafname
 Start: A groen, A geel, C groen, C geel
 Doorschuiven: A naar B, B naar C, C naar D, D naar A

Coaching algemeen:

Direct druk, dek door
 Steun op de voorvoet, snelle en korte contacten
 Lichaamsbeheersing
 Dwing tegenstrever op zijn zwakste voet
 Maak je zwaartepunt lager
 Wil de bal veroveren, kijk naar de bal
 Laat je niet uitschakelen
Coaching van GK naar speler
 Niet happen, geen fouten

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

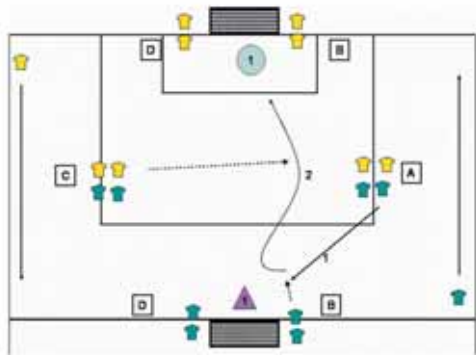
2x4'
 Dassenroof
 Iedere speler van een groep heeft een nummer
 Bij afroepen van dat nummer vechten de twee nummers om de das

Coaching:

Concentratie
 Scherpheid
 Explosiviteit
 Schijnbewegingen
 Steun op de voorvoet, snelle en korte contacten
 Lichaamsbeheersing
 Maak je zwaartepunt lager

WEDSTRIJDVORM 2

K + 1 / 1 + K



Beschrijving:

3x4'

K + 1 / K + 1: 1 tegen 1 zijwaarts

Speler A speelt speler B aan. Die maakt actie tegen tegenstrever C. B moet scoren binnen de 6". C mag overnemen en scoren na balafname.

Start: A groen, A geel, C groen, C geel

Doorschrijven: A naar B, B naar C, C naar D, D naar A

Coaching algemeen:

Sta opgedraaid, snij de pas af

Probeer bal af te nemen bij aanpakken buitenste voet

Dwing tegenstrever op zijn zwakste voet

Zet je schouder voor die van de tegenstrever

Laat je niet uitschakelen, 100% inzet

Coaching van GK naar speler

Niet happen

Blijf op je benen staan

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Opstelling 3-2-3 beide ploegen

K + 8 / K + 8, continue spel

Individuele dekking

Ploeg kan scoren in 1 groot en 4 kleine doeltjes maar alleen na individuele actie

Doelpunten in groot doel tellen dubbel

Coaching:

Direct druk, dek door

Sta opgedraaid, snij de pas af

Probeer bal af te nemen bij aanpakken buitenste voet

Dwing tegenstrever op zijn zwakste voet

Zet je schouder voor die van de tegenstrever

Laat je niet uitschakelen, 100% inzet

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / 8 + K



Beschrijving:

K + 8 / K + 8, continue spel

Individuele dekking

Scoren uit individuele actie telt dubbel

Scoren na balafname telt dubbel

Coaching:

"linker voet" of "rechter voet"

"dek door"

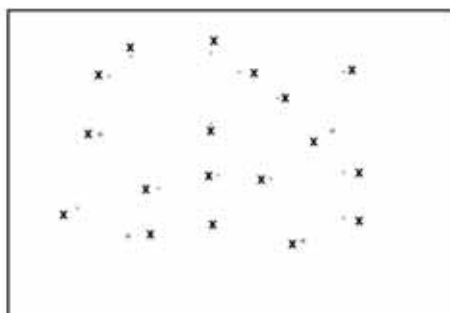
coaching onderling:

"vooruit verdedigen"

"niet happen"

"geen fouten"

COOLING DOWN



Beschrijving:

a) 1 bal per speler: bal hoog houden

b) statische lenigheid



Naam auteur: Corens Ronny, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: diagonale IN-OUT passing over
 CVM (6)

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: nationale U-17

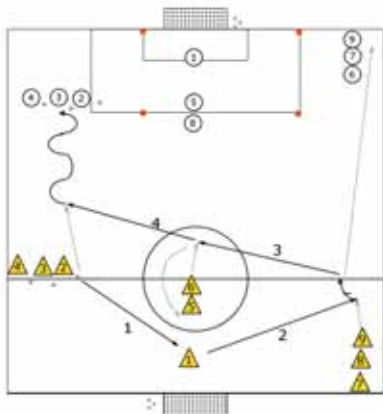
Materiaal: verplaatsbaar groot doel,
 hesjes, ballen, China-heads

Richtlijnen en coaching:

1. Blijf zoveel mogelijk centraal in de vrije ruimte (VM 6) **CENTRAAL.**
2. Speel de bal zo snel mogelijk naar de zone waar de tegen-strever het minste druk zet (VM 6) **VERANDER**
3. Speel de pas zo in dat de speler die de bal ontvangt in de beste omstandigheden kan verder spelen (FV 5, 2) **SPEELHOEK**
4. Dwing de tegenstrever tot bepaalde keuzes, waardoor eigen spelers meer ruimte krijgen (K, CV 4) **LAAT JE HOREN**
5. Coach de speler die de bal ontvangt (FV 5, 2) **VERANDER**

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

OPWARMING



Beschrijving:

Plateautraining: 2 groepen van 4 spelers en 2 groepen van 5 spelers. Integratie pas- en looplijnen spelprobleem: 4 groepen van 3 spelers, 2 groepjes van 2 CM.
 Loslopen: 5'. Opwarming op plateau: 15'. Integratie pas- en looplijnen: 2 X 5'. Na 5' wis- selen de groepen en de centrale middenvelders.
 Totale duur: 30'
 Opwarming plateau (skipping, hielslag, bijtrek- pas zijwaarts, huppel bewegingen, rugwaarts lo- pen, versnellen, stretching geïntegreerd). Inte- gratie pas- en looplijnen spelprobleem: inspelen op keeper, keeper verlegt spel naar andere flank, spel verleggen over middenvelder naar andere flank.

Coaching:

Bij integratie pas- en looplijnen spelprobleem de coachingswoor- den SPEEL en VERANDER inbrengen

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

K + 8 / 8 + K op half terrein + 16 m.
 Veldbezetting geel: K + 4 + 3 + 1
 Veldbezetting wit: K + 3 + 2 + 3
 Duur: 10'
 Herhaling: 1
 Totale duur: 10'
 Herkenningsfase, wedstrijd start na doelpunt of mislukte doelpog- ing steeds bij een flankverdediger die terugspeelt op de keeper.

Coaching:

Trainer coacht naar het aanspelen van de verdedigende middenvel- der(6). Stop – help gebruiken wanneer één van de voorwaarden van het probleem zich voordoet en samen met de spelers de oplos- sing zoeken.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Afwerkoefening.
 Doorschuiven A -> B -> C -> A
 Duur: 5'
 Herhaling: 2 (na 5' over links vertrekken)
 Totale duur: 10'

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 2, 3 en 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 6 + K

Beschrijving:

K + 6 / 4 + K op een half veld + 16 m.

Veldbezetting geel: K + 4 + 2 / 2 + 2 + K

Duur: wissel na mislukte doelpoging of na doelpunt (max. 1')

Herhaling: 15

Totale duur: 15'

De wedstrijd start na doelpunt of mislukte doelpoging steeds bij een flankverdediger die terugspeelt op de keeper die verlegt op andere flankverdediger.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2, 3 en 4

De ploeg in ondertal scoort steeds dubbel

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

K + 7 / 5 + K op een half terrein + 16 m.

Rechthoek van 10 X 15 m.

Veldbezetting geel: K + 4 + 3

Veldbezetting wit: K + 3 + 2

Duur: 2'

Herhaling: 5 (4 spelers O wisselen)

Totale duur: 10'

De wedstrijd start na doelpunt of mislukte doelpoging steeds bij een flankverdediger die terugspeelt op de keeper die verlegt op andere flankverdediger.

Bij de opbouw mag alleen de verdedigende middenvelder (6) in de rechthoek.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 2, 3 en 5

De ploeg in ondertal scoort steeds dubbel

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

K + 8 / 8 + K op half terrein + 16 m.

Veldbezetting geel: K + 4 + 3 + 1

Veldbezetting wit: K + 3 + 2 + 3

Duur: 15'

Herhaling: 1

Totale duur: 15'

Coaching van de trainer zonder het spel te leggen.

In de wedstrijd de goede en of slechte uitvoering nog eens benadrukken en desnoods tonen aan de groep.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2, 3, 4 en 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

Drie volledige toertjes uitlopen rond het terrein.

Tussen backlijn en middellijn: wat rustige baloefeningen vergezeld van enkele stretchoefeningen.

Terrein opruimen.

Duur: 10'



Naam auteur: Corens Ronny, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: keuze van de voorzet door de
 overlappende FV

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: gewestelijke scholieren

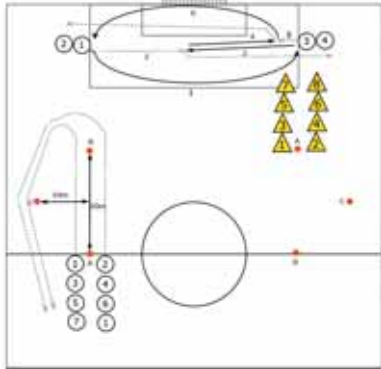
Materiaal: verplaatsbaar groot doel,
 hesjes, ballen, China-heads

Richtlijnen en coaching:

1. Probeer op het juiste moment de bal op de flank te vragen. (FV 2, 5) **SPEEL**
2. Flankspelers niet overhaast voorzetten, bekijk de mogelijkheden, maak oogcontact met de spitsen. **KIJK**
3. Speler die afwerkt niet te snel inkomen voor de voorzet. **ACHTER DE BAL BLIJVEN**
4. Trap de voorzet buiten het bereik van de doelman. **WEG DOEL**
5. Trap voorzet op eerste paal laag. **LAAG**

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

OPWARMING



Beschrijving:

5' Loslopen rond half terrein.
 Oefening 1: 20' armen voorwaarts draaien, armen achterwaarts draaien, dijen heffen, hielen achterwerk, voeten kruisen, loopsprongen, heupgewricht van binnen naar buiten draaien, heupgewricht van buiten naar binnen draaien afwisselend 3X rechts 3X links, 5 spurten vertrek uit handicap. Integratie lenigheidsoefeningen en stretching.
 Oefening 2: 5' per vier. Speler 1 geeft lange hoge bal op speler 3, deze controleert de bal en speelt deze laag terug op speler 1 die zijn bal volgde, speler 1 speelt dubbelpas op speler 3 die op zijn beurt met een lange hoge bal speler 2 aanspeelt en eveneens zijn bal volgt.

Coaching:

Oefening 2: trap de lange bal op techniek en met gevoel, niet op kracht.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 6 + K

Beschrijving:

Herkenningsfase.
 Veldbezetting K + 4 + 2 + 2 / 2 + 2 + 2 + K
 Duur: deel 1 herkeningsfase 5'
 deel 2 oplossingsfase 5'
 Totale duur: 10'

Coaching:

Deel 1: geen coaching, telkens het probleem zich voordoet spel stilleggen met als doel dat de spelers het spelprobleem herkennen.
 Deel 2: coaching van de oplossing (zie coachingspunten).
 Benadrukken van goede of slechte uitvoering.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Duur: 5'
 Rust: 1' ballen recupereren en rechter flankspelers wisselen met linker flankspelers en aanvallen over links, verdedigers en aanvallers wisselen.
 Herhaling: 2
 Totale duur: 11'
 Speler 2 speelt op afhakende speler 7 die diep in de hoek speelt. Speler 2 haalt de doellijn en geeft lage voorzet op eerste paal of hoge voorzet op tweede paal al naargelang wie van de twee spitsen het best geplaatst is. De verdediger tracht te onderscheppen. Wanneer de verdediger de bal in bezit heeft is oefening gedaan.
 Funelement: welke ploeg scoort het meest op voorzet.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 2 en 3.

WEDSTRIJDVORM 2	K + 6 / 6 + K
	<p>Beschrijving: Terrein 32X50m. Duur: 5' Pauze: 1', recuperatie ballen Herhaling: 2 Totale duur: 11' Veldbezetting K + 4 + 2 / 2 + 2 + K. Bij doelpunt of mislukte doelpoging wisselt de O ploeg. Funelement: als er gescoord wordt uit een flankvoorzet van een verdediger telt het doelpunt driedubbel. Als de ploeg in minderheid scoort telt het doelpunt ook driedubbel.</p> <p>Coaching: Coachingsrichtlijnen 1 en 3</p>

TUSSENVORM 2	
	<p>Beschrijving: Drie zones: middenstrook en 2 zijstroken van 10m. Duur: 7' Rust: 1' ballen recupereren, de tweede herhaling van helft wisselen. Herhaling: 2 Totale duur: 15' In de middenzone wordt 7/7 gespeeld. Organisatie: K + 4 + 1 + 2 / 2 + 2 + 3 + K. Op de zijstroken mogen alleen de flankverdedigers op het juiste moment de bal vragen, deze mogen in de verdedigervrije zone niet aangevallen worden. Eens in balbezit op eigen speelhelft is het verplicht de aanval op te bouwen langs de flanken. Funelement: rechtstreeks scoren op een voorzet telt dubbel.</p> <p>Coaching: Coachingsrichtlijnen 1, 4 en 5</p>

WEDSTRIJDVORM 3	K + 8 / 6 + K
	<p>Beschrijving: Duur: 7' Pauze: 1', recuperatie ballen en wisselen van speelhelft. Herhaling: 2 Totale duur: 15' Toepassingsfase. Veldbezetting K + 4 + 2 + 2 / 2 + 2 + 2 + K. Funelement: als er gescoord wordt uit een flankvoorzet van een verdediger telt het doelpunt driedubbel. Als de ploeg in minderheid scoort telt het doelpunt steeds dubbel.</p> <p>Coaching: Coachingsrichtlijnen 1, 2, 3, 4 en 5</p>

COOLING DOWN	
	<p>Beschrijving: Duur : 10' Ontspannen huppelpas, bijtrekpas R., heup losmaken van binnen naar buiten, bijtrekpas L., heup losmaken van buiten naar binnen, ontspannen huppelpas. Stretchoefeningen geïntegreerd. Er wordt gewerkt vanaf doellijn tot aan het zestienmetergebied.</p>





Naam auteur: Frans Meeuwens, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: infiltratie in de waarheidszone

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U15/U16

Materiaal: ballen, 2x9 hesjes, markeerhoedjes, groot verplaatsbaar doel

Richtlijnen en coaching:

1. Beloop de vrije ruimte: **GA - ALLEEN**
2. Vrijlopen: **BEWEEG - LAAT JE ZIEN - HOREN**
CO speler: **GEEF - VOET - DIEP**
3. Loop weg van je rechtstreekse tegenstander wanneer je medespeler een afspeelmogelijkheid zoekt: **WEG**

OPWARMING



Beschrijving:

Fase 1: 2 rondjes inlopen
 Fase 2: spelers spelen elkaar nummersgewijs in nadat ze achter een hoedje zijn gelopen (nooit 2x hetzelfde hoedje na mekaar)
 Ploegkapitein geeft aan wanneer ploeg rond is.
 Bij 3x rond gaat iedereen zitten. 5-Setter

Coaching: voornamelijk elkaar coachen - 2

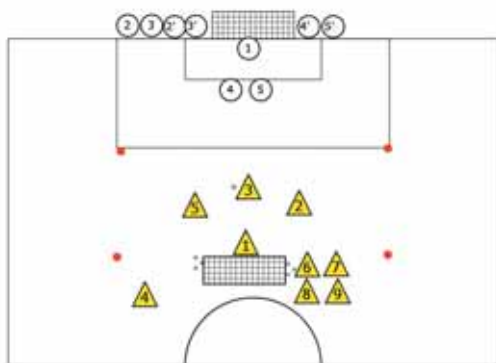
Fase 3: pas- en trapvorm

- 1 speelt op kaatsende 2 (vooractie) dan volgt diepe bal op 3 (vooractie) die na aanname breed legt op infiltrerende 1
- doorschuiven: 1 - 2 - 3 - 1
- keepers wisselen na kantwissel
- afwisselend L en R uitvoeren, na 5 min kant wisselen

Coaching:

1 - 2 - 3.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 3 / 2 + K IN GOLVEN

Beschrijving:

- ploeg in overtal valt aan.
- tijdsdruk: 15 sec per actie. Continu gedurende 5 min
- na 5 min wisselen ploegen: aanvallers worden verdedigers en andersom. Ploegen wisselen ook van kant.
- funaspect: doelpunten verdedigers tellen dubbel
- wedstrijdreglementen

Coaching:

1 - 2 - 3.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

- tussenvorm met 3 zones: opbouw begint bij doelman die of 5 inspeelt (afwisselend beide ploegen).
 Bij recuperatie van de bal door de tegenstander wordt deze balbezittende ploeg. Dat kan in alle zones. Zij proberen door loopactie met bal of zonder bal te infiltreren naar de tweede en derde zone. We slaan geen zone over. Bal moet altijd eerst vanuit een zone vertrekken eer we naar de vrije zone kunnen.
 Er wordt gezorgd voor bijsluiting: spelers mogen zone verlaten en naar andere zone infiltreren.
 In fase 1 wordt er in de vrije zone die kan belopen worden (de flanken) geen weerstand (verdediger) ingebouwd.
 In fase 2 wordt ook op de flanken met weerstand (verdediger) gewerkt.

- totale duur: 15 min
- duur per actie: 1 min
- herhalingen: 2x (keepers wisselen van doel)

Coaching:

1 - 2 - 3.

WEDSTRIJDVORM 2

K + 10 / 6 + K



Beschrijving:

- K + 6 speelt in kerstboomformatie in 3 lines en K + 10 speelt in 3 lines in 1 - 4 - 3 - 3
- Ploeg in overtal heeft de ruimtes om te infiltreren.
- Door gerichte loopacties met/zonder bal moet infiltratie bewerkstelligd worden.

- wedstrijdreglementen
- winmoment: K + 6 start met 4 - 0 voorsprong

- totale duur: 20 min (2x 9 min en 2min rust bijsturing)
- herhalingen: 2x (keepers wisselen)

Coaching:

1 - 2 - 3

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

PAS- en TRAPVORM

7 En 11 creëren ruimte in de rug door een loopactie naar binnen, zodat 6 of 8 kunnen overlappen (infiltratie via de flank).

6 Speelt op kaatsende 10, 6 speelt 11 die na vooractie loopactie naar binnen maakt en zo ruimte geeft in de rug aan 8, deze wordt ingespeeld door 10 (overlapping).

Bij de voorzet vanop de flank wordt positie gekozen: 11 tweede paal, 10 eerste paal en 6 voor de afvallende bal (progressief van 2 naar 1 tijd werken).

Precisie uitvoering en snelheid van uitvoering benadrukken.

In twee richtingen werken.

Doordraaien: 6 - 10 - 8 - 11 - 6

- totale duur: 15 min (2x 7 min en 1 min rust bijsturing)
- herhalingen: 2x (wisselen van richting)

Coaching:

1 - 2 - 3

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / 8 + K



Beschrijving:

- beide ploegen in kerstboomformatie in 3 lines: 1 - 4 - 3 - 1 (symmetrisch)

- wedstrijdreglementen

- totale duur: 15 min

Coaching:

1 - 2 - 3

COOLING DOWN



Beschrijving:

- Beide ploegen trappen vanaf de 16m naar doel: welke ploeg scoort meest ?

- Breedte van het veld uitlopen



Naam auteur: Corens Ronny, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: collectieve pressing op de helft van de tegenstrever

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: scholieren

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

Richtlijnen en coaching:

- Dichtstbijzijnde speler zet de balbezitter agressief onder druk. **DRUK**
- Zorg dat de speler die druk zet op de balbezitter genoeg steun heeft moest hij het duel verliezen. **RUGDEKING**
- Sluit de paslijnen af naar de andere tegenstrevers. **PASSLIJNEN**
- Goede onderlinge afstanden. **AFSTAND**
- Eens de balbezitter in het blok zit, probeer dan vooruit druk te zetten. **VOORUIT VERDEDIGEN**
- Spits dwing de keeper tot een keuze. **R VOET, L VOET.**
- Juiste moment pressing aangeven. **NU**

OPWARMING



Beschrijving:

Half terrein.
 2 Vierkanten van 15 m.
 Loslopen: 5'.
 Opwarming vierkanten: oef. 1 5'links, 5' rechts weglopen.
 Oef. 2 idem oef 1.
 Integratie stretching 5'.
 Totale duur: 30'.
 Opwarming vierkanten:
 Aannname Bi Vt, terugspelen Bi andere Vt.
 Aannname Buit Vt, terugspelen Bi zelfde Vt.
 (skipping, hielslag, bijtrekpas zijwaarts, huppel bewegingen, rugwaarts lopen, versnellen, stretching geïntegreerd)

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / 5 + K

Beschrijving:

K + 5 / 5 + K op 2 X 16 m-gebied.
 Veldbezetting geel (Δ): K + 3 + 2.
 Veldbezetting blauw (O): K + 2 + 3.
 Duur: 2'.
 Herhaling: 6 (spelers wisselen).
 Totale duur: 12'.
 Wedstrijd start met CV die terugspeelt op de keeper. De spits stoot door op de keeper. Trainer duidt in het begin van de wedstrijdvorm aan welke FV in balbezit mag komen.
 Vb. RFV(2): spits(9) zet loopactie in en zet paslijn af richting LFV(5).
 RFA(7) zet LFV(5) vast.
 LFA(11) geeft RFV(2) juist genoeg ruimte dat hij aanspeelbaar is.

Coaching:

Coachingrichtlijnen 1, 3 en 5.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

2 Rechthoeken van 20 X 30m.
 Spelers spelen 4 / N / 4. In B+ 5 / 4.
 Duur: 2'30".
 Herhaling: 4 (O-ploeg wisselt van vierkant).
 Totale duur: 10'.
 Spelers spelen op balbezit. Elke onderschepping is een punt. De bal 5 X rondspelen is ook een punt. Speler het dichtst bij de balbezitter zet agressief druk, de rest van de spelers hebben vooral oog voor de rugdekking en het afzetten van de paslijnen. Verplichte lage passing.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2 en 3.

WEDSTRIJDVORM 2

K + 7 / 7 + K



Beschrijving:

K + 7 / 7 + K op een half veld.
 Veldbezetting (Δ): K + 4 + 3.
 Veldbezetting (O): K + 1 + 3 + 3.
 Duur: 2'.
 Herhaling: 6(reservespeler komt in).
 Totale duur: 12'.
 Reservespelers kijken of de blauwe ploeg (O) de richtlijnen goed uitvoert en sturen desnoods bij. Trainer duidt in het begin van de wedstrijdvorm aan welke FV in balbezit mag komen. Vb. RFV(2): spits(9) zet loopactie in en zet paslijn af richting LFV(5). RFA(7) zet LFV(5) vast.
 LFA(11) Geeft RFV(2) juist genoeg ruimte dat hij aanspeelbaar is. Als de blauwe (O) ploeg de bal kan recupereren zonder dat de gele (Δ) flankverdedigers een afspeelpunt hebben gevonden telt het doelpunt dubbel.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2, 3, 5, 6 en 7.

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

K + 8 / 8 + K op een half terrein + 16 m.
 De spelers spelen tussen het 16 m-gebied en de middellijn.
 Veldbezetting ploegen 3 + 2 + 3.
 Duur: 10'.
 Herhaling: 1.
 Totale duur: 10'.
 De ploegen proberen balbezit te spelen, wanneer de andere ploeg de bal recupereert speelt deze één van de twee keepers aan die verplicht moet veranderen naar het andere vak op een speler van de ploeg die hem heeft aangespeeld. Fun: welke ploeg speelt het meest de keepers aan?

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 2, 3 en 5.
 De ploeg in ondertal scoort steeds dubbel.

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / 8 + K



Beschrijving:

K + 8 / 8 + K op half terrein + 16 m.
 Veldbezetting geel (Δ): K + 4 + 3 + 1.
 Veldbezetting blauw (O): K + 2 + 3 + 3.
 Duur: 15'.
 Herhaling: 1.
 Totale duur: 15'.
 In de wedstrijd de goede en of slechte uitvoering nog eens benadrukken en desnoods tonen aan de groep.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2, 3, 4, 5, 6 en 7.

COOLING DOWN

Beschrijving:

Twee volledige toertjes uitlopen rond het terrein. Tussen zijlijn en opstelling trainer:
 wat rustige baloefeningen vergezeld van enkele stretchoefeningen (huppelpas bal voorttikken, bal afdrollen L & R, jongleren enz...) Terrein opruimen. Duur: 10'.



Naam auteur: Viance Raphaël ,
Leraar Federale Trainersschool
Thema: Infiltratie van 2 of van 5

Aantal: 18 (16 sp + 2 K)
Categorie/niveau: U17 (scholieren)

Materiaal: 10 ballen, 1 groot draagbaar
doel, 4 kegels, 14 potjes,
16 overgooiers (2 kleuren)

Richtlijnen en coaching:

1. infiltreer zonder bal in de vrije ruimte « ga »
2. laat de bal snel rondgaan « geef »
3. tracht driehoeken te vormen
4. maak ruimte voor een medespeler en buit uit
5. maak het spel breed « breed »

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

OPWARMING



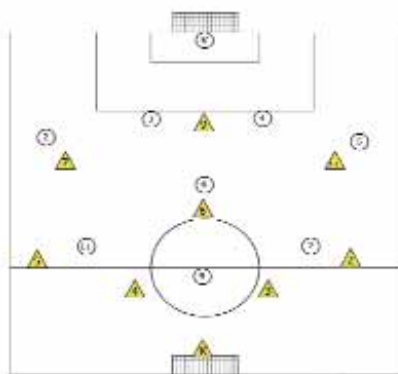
Beschrijving:

Speel 5 opeenvolgende passes en speel met een lange bal één van de twee K aan in hun zone
Duur : 15'

Coaching:

1 tot 5

WEDSTRIJDVORM 1



8 + K / K + 8

Beschrijving:

De Δ spelen in 1 / 4 / 1 / 3
De O spelen in 1 / 4 / 1 / 3
De bal vertrekt, na elke actie, bij de K van de gele Δ

Duur: 12' - continu spel

Toepassing van de STOP/HELP-methode

Coaching:

Fase 1: herkenningfase
Fase 2: met coaching

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

K Speelt in bij 2 of 5 die 6 of 8 aanspeelt om de tegenstander uit te spelen en vervolgens te scoren in het kleine doel
Eerst over de linkse flank, daarna over de rechtse
De verdedigers worden na 3 acties verwisseld

Idem op de andere helft

Duur: 15'

Coaching:

1 tot 5

WEDSTRIJDVORM 2

8 + K / K + 5



Beschrijving:

De Δ spelen in 1 / 4 / 1 / 3
De O spelen in 1 / 3 / 1 / 1

Infiltratie van Δ 2 van zodra de mogelijkheid zich voordoet

Duur:

10' Met de Δ in numerieke meerderheid, daarna de O
De ploeg in numerieke minderheid speelt in golven van 4 spelers die telkens om de 3 acties wisselen

Coaching:

1 tot 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Zie TV 1 met daarbij een flankverandering van 5 voor 2.
Deze laatste zet voor naar 9 of 11 die afwerken op doel

O 2 En O 10 doen een negatieve pressing
Wisselen van rol na 10'

Duur:

20'

Coaching:

1 tot 5

WEDSTRIJDVORM 3

8 + K / K + 8



Beschrijving:

20' Doorlopend wedstrijd met toepassing van de richtlijnen

De Δ spelen in 1 / 4 / 3 / 1
De O spelen in 1 / 4 / 2 / 2

Coaching:

1 tot 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

Debriefing: coach en spelers betreffende de training

Duur:

5'



Naam auteur: Viance Raphaël ,
Leraar Federale Trainersschool
Thema: Infiltratie van 2 of van 5

Aantal: 18 (16 sp + 2 K)
Categorie/niveau: U17 (scholieren)

Materiaal: 10 ballen, 1 groot draagbaar
doel, 4 kegels, 14 potjes,
16 overgooiers (2 kleuren)

Richtlijnen en coaching:

1. infiltreer zonder bal in de vrije ruimte « ga »
2. laat de bal snel rondgaan « geef »
3. tracht driehoeken te vormen
4. maak ruimte voor een medespeler en buit uit
5. maak het spel breed « breed »

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

OPWARMING



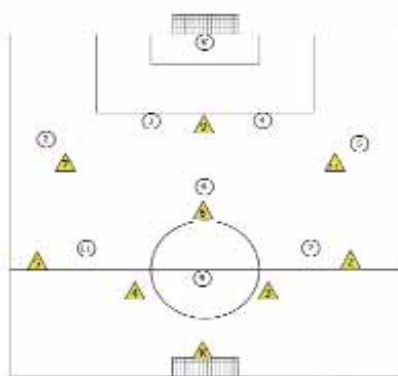
Beschrijving:

Speel 5 opeenvolgende passes en speel met een lange bal één van de twee K aan in hun zone
Duur : 15'

Coaching:

1 tot 5

WEDSTRIJDVORM 1



8 + K / K + 8

Beschrijving:

De Δ spelen in 1 / 4 / 1 / 3
De O spelen in 1 / 4 / 1 / 3
De bal vertrekt, na elke actie, bij de K van de gele Δ

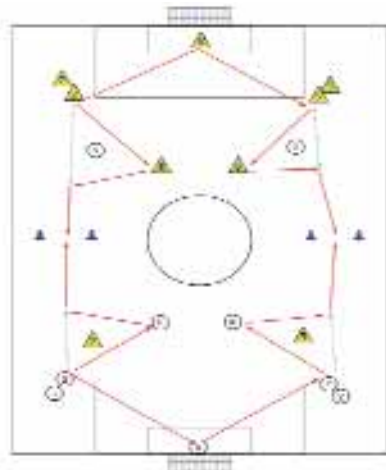
Duur: 12' - continu spel

Toepassing van de STOP/HELP-methode

Coaching:

Fase 1: herkenningfase
Fase 2: met coaching

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

K Speelt in bij 2 of 5 die 6 of 8 aanspeelt om de tegenstander uit te spelen en vervolgens te scoren in het kleine doel
Eerst over de linkse flank, daarna over de rechtse
De verdedigers worden na 3 acties verwisseld

Idem op de andere helft

Duur: 15'

Coaching:

1 tot 5

WEDSTRIJDVORM 2

8 + K / K + 5



Beschrijving:

De Δ spelen in 1 / 4 / 1 / 3
De O spelen in 1 / 3 / 1 / 1

Infiltratie van Δ 2 van zodra de mogelijkheid zich voordoet

Duur:

10' Met de Δ in numerieke meerderheid, daarna de O
De ploeg in numerieke minderheid speelt in golven van 4 spelers die telkens om de 3 acties wisselen

Coaching:

1 tot 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Zie TV 1 met daarbij een flankverandering van 5 voor 2.
Deze laatste zet voor naar 9 of 11 die afwerken op doel

O 2 En O 10 doen een negatieve pressing
Wisselen van rol na 10'

Duur: 20'

Coaching:

1 tot 5

WEDSTRIJDVORM 3

8 + K / K + 8



Beschrijving:

20' Doorlopend wedstrijd met toepassing van de richtlijnen

De Δ spelen in 1 / 4 / 3 / 1
De O spelen in 1 / 4 / 2 / 2

Coaching:

1 tot 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

Debriefing: coach en spelers betreffende de training

Duur: 5'



Naam auteur: Dallemagne Philippe, lesgever FTS
Thema: dekking geven, schuiven en de lijn houden in de verdediging na het uitschuiven van een flankverdediger

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: U17

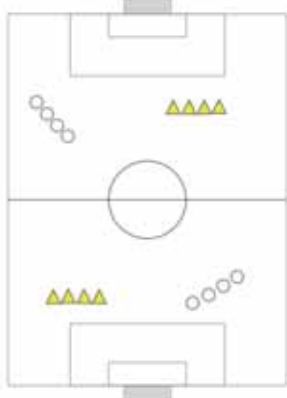
Materiaal: 16 ballen, 16 hesjes, 2 mini doeltjes, 1 groot verplaatsbaar doelen

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. FV dekking geven (**DEKKING**)
2. lateraal schuiven (**SCHUIVEN**)
3. juiste onderlinge afstanden houden in het blok (**AFSTANDEN**)
4. op gelijke hoogte staan van de medespeler (CV) die dekking geeft aan FV (**LIJN HOUDEN**)
5. coaching van de medespelers door CV (**COACHING**)

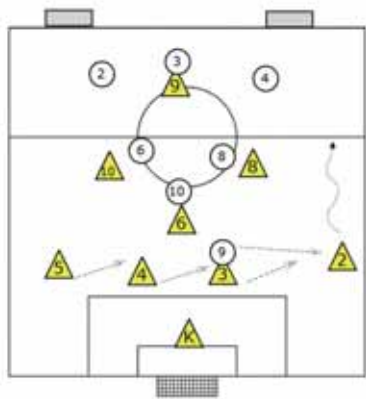
copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



Beschrijving: 10'
 In groepjes van 4 spelers, afwisselende loopoefeningen (Kn. heffen, hielen, enz.) o.l.v. één speler -> niet vergeten van richting te veranderen: vooruit, achteruit, zijwaarts.
 Elke minuut van 'gids' veranderen.
 Met en zonder bal uit te voeren.
 Dynamische stretching.
Coaching:
 Op één lijn blijven.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 7
Beschrijving: 18'
 3/4 Veld, 1 groot doel en 2 kleine.
 K + 8 (1 - 4 - 3 - 1) tegen 7 (3 - 3 - 1).
 Vrij spel, starten bij K.
Coaching:
 Zoeken naar breedte- en diepte-spel vanuit een verzorgde opbouw van achteruit
 De K aanmoedigen om de bal in te gooien.
 + 1 - 2 - 3 - 4 - 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving: 12'
 K Geeft pass op LfV die leidt naar kegel (fictieve tegenstander), hij speelt de bal achteruit en via enkele passes naar RFV.
 RFV Doet 1-2 RVM en speelt dan lang naar de andere K (1punt voor de ploeg als de bal op doel is).
 Na 6' van kant wisselen.
Coaching:
 1 - 2 - 3 - 4 - 5

WEDSTRIJDVORM 2

K + 8 / 6 + K



Beschrijving: 15'
 3/4 Veld, 2 grote doelen.
 K + 8 (1 - 4 - 3 - 1) tg K + 6 (1 - 2 - 2 - 2).
 Vrij spel , starten bij K.

Coaching:
 Zoeken naar breedte- en diepte- spel vanuit een verzorgde opbouw van achteruit

De K aanmoedigen om de bal in te gooien.

+ 1 - 2 - 3 - 4 - 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving: 12'
 K Geeft pass aan 2 die bal in de afgebakende zone leidt.
 Op dit moment, haakt 8 schuin los buiten deze zone en gaat 5 verdedigen op 2 in deze zone (hij mag er niet uit).
 Keuze: dribbel of 1-2 met 8.
 Buiten de zone trapt 2 naar het doeltje.
 Vervolgens speelt K op 5 et doen ze hetzelfde.
 Doorschuiven: 8 recupereert bal en brengt hem terug bij K en gaat daarna naar positie 2, 2 gaat naar positie 8.
 Verdedigers wisselen na 2'.
 FUN : 1 punt als de verdediger de bal afneemt.
 1 Punt als er wordt gescoord.
 1 Punt als 8 zijn 1-2 mislukt.

Coaching:
 Durven (dribbelen in functie van de positie van de 5),
 Snelheid, kijk (hoofd omhoog).

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / 6 + K



Beschrijving: 15'
 3/4 Veld, 2 grote doelen.
 K + 8 (1 - 4 - 3 - 1) tg K + 6 (1 - 2 - 2 - 2);
 Vrij spel , starten bij K.

Coaching:
 Zoeken naar breedte- en diepte- spel vanuit een verzorgde opbouw van achteruit.

Vragen dat 8 en 10 goed naar binnen spelen.

De K aanmoedigen om de bal in te gooien.

+ 1 - 2 - 3 - 4 - 5

COOLING DOWN

Beschrijving: 8'
 2 Rondjes rond het veld in groep + stretching.



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:

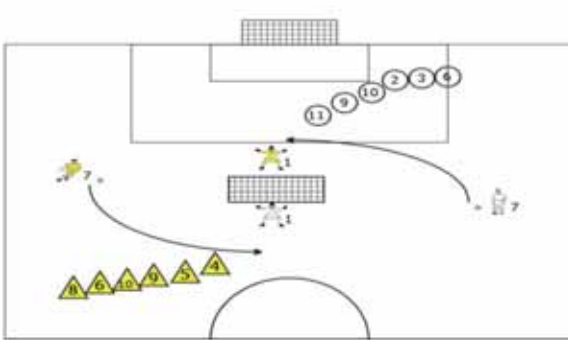
K+ 5 tegen K+ 3
 + 2 golven van 3 spelers (verdedigers)
 50x32m.

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



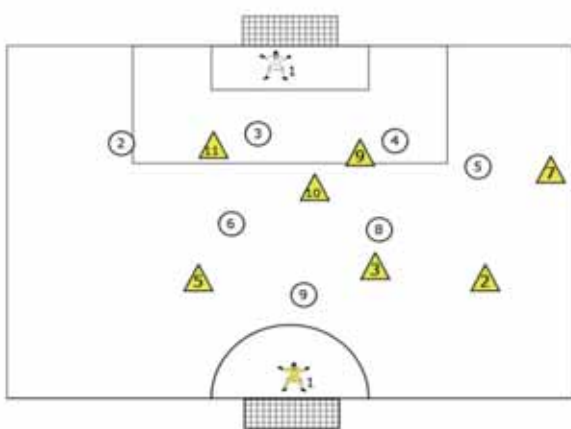
Beschrijving:

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.

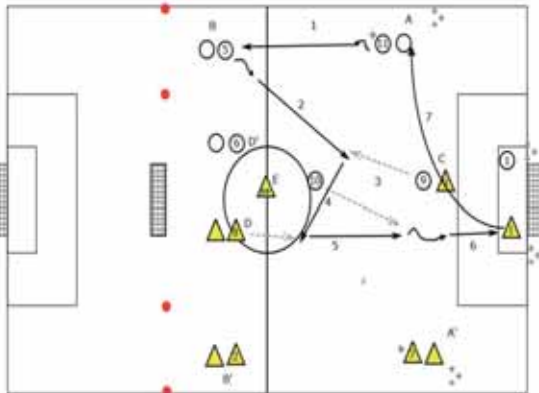
Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U14 en U15

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.

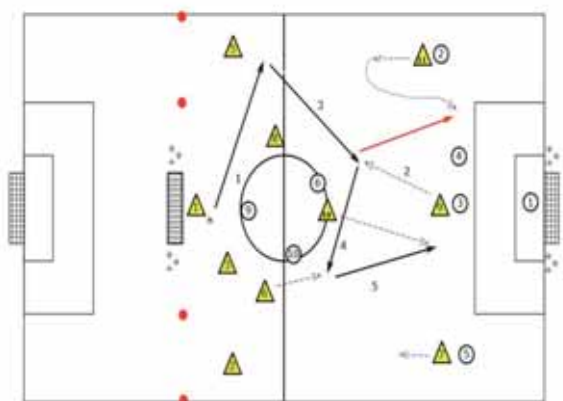
Bal vertrekt afwisselend op rechter en linker flank.

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

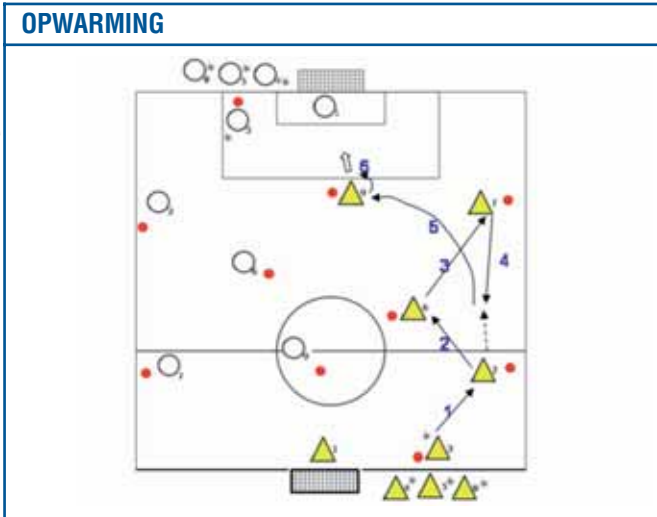
Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: knapen

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 Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)



PASS EN VOLG **DUUR: 10 MIN.**

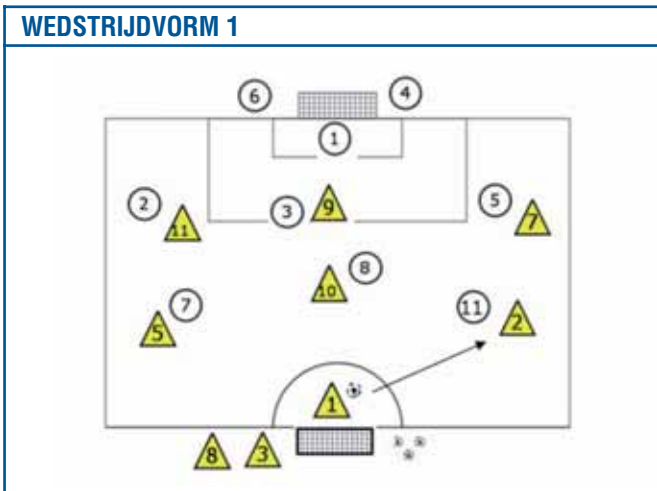
Materiaal: 10 potjes, 8 ballen, 2 doelen, 3/4 terrein

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 contrôle en trapt op doel (eerst in de handen van de K)

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

Coaching:
 1 - 2 - 4



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



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 auteur: Geerts Benni
Thema: B- : efficiënte bezetting 1^{ste}, 2^{de} paal en 11m

Aantal: 16 + 2
Categorie/niveau: U16 en U17

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel, 1 vast doel, 16 ballen, ± 8 China Heads, 8 hesjes

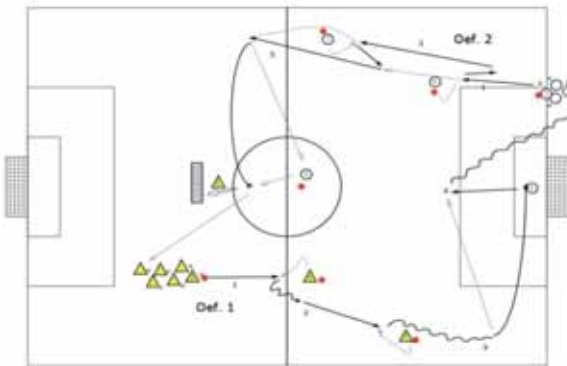
Richtlijnen en coachingswoorden:

- Pos 2, 3, 6, (4 en/of 5 afh. van de positie van de bal, voorzet):
- 1. Als de tegenstander een voorzet trapt, dienen de zones 1ste, 2de paal en 11m ingenomen te worden om doelpunt te vermijden (**NEEM POSITIE**)
- 2. Hoe korter bij het doel hoe strikter de dekking (**DEK KORT**)

- Pos 4/5 afh. van de positie van de bal, voorzet:
- 3. Zet druk op de flankaanvaller en blok een voorzet af (**BLOK AF**) (**GEEF DRUK**)
- 4. Weer de bal af wanneer je geen balcontrole kunt uitvoeren (**WEER AF**)
- Alle spelers:
- 5. Speel de bal stevig in op de juiste voet (**SPEEL**)

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

OPWARMING



Beschrijving:

3/4 veld
 5' Opwarm-ABC in de breedte van het veld
 Oef1: pas- en trapvorm (opbouw via de flank)
 1. pos 3 pas op pos 6 die vooractie maakt en afhaakt.
 2. pos 6 speelt op pos 7 die vooractie maakt en afhaakt.
 3. pos 7 dribbel langs lijn + voorzet + aansluiten bij andere groep met bal
 Oef2: idem maar nu steeds met kaatsen en pos 9 werkt af
 Duur: 15'
 Lateralisatie na 7' (andere oriëntatierichting)
 Doorschuiven: 3 -> 6 -> 7 -> (9) -> andere groep

Coaching:

coachingrichtlijn 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / 7 + K

Beschrijving: K + 4 + 2 + 3 / 2 + 1 + 4 + K
 Terrein: 3/4 veld
 Tot. duur: 15'

Herkenningsfase
 Wedstrijd begint steeds bij de K van de ploeg in meerderheid

Fun: scoren na flankvoorzet = dubbel
 Kan de ploeg in minderheid scoren = dubbel

Coaching:

Coachingrichtlijnen 1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving: afwerken op doel (2 variaties)

Terrein: 3/4 veld
 Duur: 7'. Rust: 1' K's + verdedigers wisselen
 Herhaling: 2
 Tot Duur: 15'
 A 1. K pas op pos 2 die vooractie maakt
 2. Pos 2 pas op pos 7 die afhaakt + flank vrijmaakt voor 2
 3. Pos 7 pas op pos 3 die inschuift
 4. Pos 3 pas op pos 2 die flank afloopt + voorzet
 Verdedigers: pos 5 voorzet afweren
 Pos 4: 1^{ste} paal, pos 3: 2^{de} paal, pos 6: 11m
 B Idem maar opbouw nu ook via pos 10 (zie tekening)
 Verdedigers: pos 2 voorzet afweren
 Pos 3: 1ste paal, pos 4: 2de paal, pos 6: 11m
 Doorschuiven: enkel de aanvallende spelers schuiven continu door
 Pos 2 <-> 7, 5 <-> 11, 3 <-> 10 <-> 9
 Na 7' wisselen de K's en 5 verdedigers

Coaching: coachingrichtlijnen 1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / 4 + K

Beschrijving: wedstrijd K + 2 + 3 / 1 + 3 + K

Terrein: 40-50m

Duur: 1'30

Herhalingen: 10

Tot.duur: 15'

K ploeg in meerderheid begint steeds de wedstrijd.
Flankvoorzetten stimuleren door dubbele puntentelling

Fun: scoren na flankvoorzet = dubbel
scoort ploeg in minderheid = dubbel

Coaching:

Coachingrichtlijnen: 1, 2, 3, 4, 5

Flankverdedigers zullen afh. van waar de bal zich bevindt voorzet moeten afblokken of positie moeten kiezen 2^{de} paal

TUSSENVORM 2



Beschrijving: afgeleide wedstrijdvorm

K + 3 + 1 + 2 / 2 Fl / 2 + 1 + 3 + K

Terrein: 40-40m

Duur: 5'

Herhalingen: 3

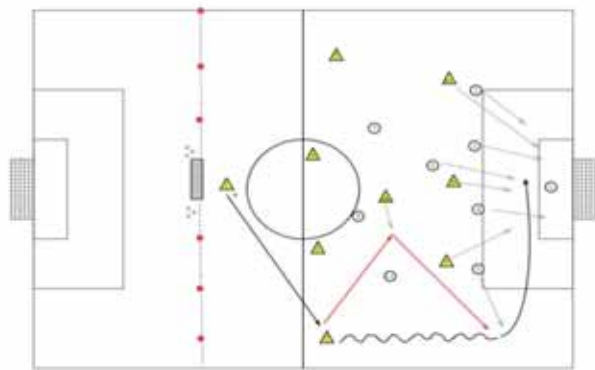
Tot.duur: 15'

Als de bal buiten is wordt er steeds gestart bij de K's.
Eigen flankspelers mogen ten alle tijden aangespeeld worden.
In de flankzone mag er niet verdedigd worden door de tegenpartij!
Flankspelers trappen de voorzet steeds zonder druk!
Fun-element: scoren na flankvoorzet = dubbel

Coaching

Coachingrichtlijnen: 1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

Beschrijving: K + 4 + 1 + 3 / 3 + 1 + 4 + K

Terrein: 3/4 veld

Herhalingen: 2

Duur: 7'

Rust: 1' wisselen van kant

Tot. duur: 15'

Evaluatiefase
Continue wedstrijd

Fun: scoren na flankvoorzet = dubbel

Coaching:

Coachingrichtlijnen 1, 2, 3, 4, 5

COOLING DOWN

Beschrijving: koppenalty

2 Ploegen A en B: 1 speler (werper) van elke ploeg staat links of rechts naast het doel met de ballen. Andere spelers maken 2 rijen (A en B) ter hoogte van het penaltypunt.

Werpers gooien 1 voor 1 een bal naar hun speler bij het penaltypunt. Deze probeert met het hoofd te scoren

Fun: wie scoort het meest?

Duur: 10'

Naam: Guido De Jaegher, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: een hoge compacte T-vorm
 (4 sp's + K)

Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: U17

Materiaal: 2x10 overtrekjes, 20 ballen,
 potjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

Verdedigers 2, 3, 4 en 5:

1. infiltreer met de bal wanneer er geen kans is op onmiddellijk en/of gevaarlijk balverlies

CO -> 'infiltreer' 'durf'

2. blijf de aanval ondersteunen na inschuiven

CO -> 'speel en ga'

Overblijvende verdedigers en één controlerende middenvelder:

3. vorm zo snel mogelijk een zo hoog mogelijke T-vorm en kies positie i.f.v. richting aanval

CO -> 'blijf' 'knijp' 'centraal' 'opschuiven'
SP (keeper -> restverdediging) 'blijf' 'knijp' 'centraal' 'opschuiven'

4. pas remmend wijken toe wanneer je bij een tegenaanval niet in numerieke meerderheid bent en je niet individueel kunt intercepteren op een pas naar je rechtstreekse tegenspeler

CO -> 'wijk' 'niet opvliegen'

SP (keeper -> restverdediging) 'wijk' 'niet opvliegen'

OPWARMING



Beschrijving:

- Carrousel met infiltratiebeweging van verdediger en give&go met flankspeler
- 3 Spelers op post 1 (elftalpositie 4), 4 spelers op post 2 (elftalpositie 3) en 2 spelers op post 3 (elftalpositie 7)
- Doorschuiven: post 1 -> post 2 -> post 3. Van post 1 -> post 2 worden progressief opwarmings-, coördinatie- en snelheids-oefeningen uitgevoerd
- 2 Fasen met lenigheidsoefeningen tussendoor

Coaching:

- Post 2 (elftalpositie 3): balaanname in beweging en leiden zonder tijdsverlies
- Timing tussen 3 en 7

WEDSTRIJDVORM 1



K + 9 / K + 9

Beschrijving:

- 10' Continu spel over volledig terrein
- Beide ploegen spelen symmetrisch 1 - 4 - 2 - 3

Herkenningsfase restverdediging:

- De beide ploegen worden aangemoedigd te infiltreren vanuit de verdediging i.f.v. van de ruimte op het middenveld en de posities van de aanvallers van de tegenpartij
- Spel bevroren wanneer andere verdedigers en/of de controlerende middenvelder ook inschuiven. Vraaggesprek met de spelers

Coaching:

- Eerste enkel 1 en 2, naar einde toe ook 3 en 4

TUSSENVORM 1



SHADOW GAME

Beschrijving:

- De 2 ploegen voeren een aantal mogelijke aanvalsbewegingen uit met steeds één van de verdedigers

Coaching:

- Nauwkeurige uitvoering van de passing (kort en lang)
- Timing tussen de verschillende spelers in de beweging
- Vorming van de restverdediging

WEDSTRIJDVORM 2

K + 10 / K + 8



Beschrijving:

- 2x7' Continu spel over volledig terrein
- Beide ploegen spelen 1 helft in numerieke meerderheid
- Van de ploeg van wedstrijdvorm 1 wordt de nummer 4 de nummer 8 van de ploeg in meerderheid

Coaching:

- 1 Tot 4

TUSSENVORM 2

COLLECTIEVE SPELVORM



Beschrijving:

- 2x5' Continu spel
- Het veld is verticaal in 3 vakken verdeeld met initieel de volgende opstelling: in vakken A en C 4 verdedigers tegen 3 aanvallers, in vak B 2 middenvelders tegen 2 andere middenvelders
- De keeper is verplicht kort op te bouwen en er mag steeds één speler inschuiven naar het volgende vak
- Indien de voorgaande regel fout toegepast wordt (2 spelers schuiven in) wordt een punt toegekend aan de tegenpartij en begint balbezit bij de keeper van de tegenpartij

Coaching:

- 1 En 2. De richtlijnen voor de restverdediging zijn vervangen door de spelregel dat er maar één speler mag inschuiven

WEDSTRIJDVORM 3

K + 9 / K + 9



Beschrijving:

- 2x7' Continu spel over volledig terrein
- De beide ploegen spelen terug symmetrisch 1 – 4 – 2 – 3
- De verdedigers moeten nu gepast inschuiven en de restverdediging moet zo snel mogelijk gevormd worden

Coaching:

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

COOLING DOWN

Beschrijving:

- Bespreking belangrijkste coachingspunten
- FUN spelletje
- Opruimen materiaal

Naam: Frans Meeuwens, lesgever FTS
Thema: omschakeling van B- naar B+ aansluiting van de linies inclusief doelpoging op hoge voorzet

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U17

Materiaal: 2 grote doelen, chinaheads, 8 gele hesjes

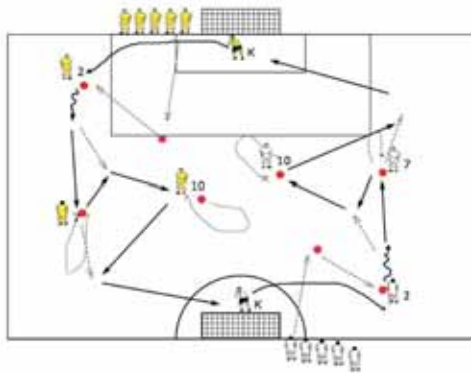


Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Maak je zo snel mogelijk aanspeelbaar na recuperatie van de bal , maak je los van je tegenstander = **vooractie**
2. Kom zo snel mogelijk de bal tegemoet maak je aanspeelbaar = **haak af**
3. Speel zo snel mogelijk diep naar je medespeler die vrijstaat in de aanvalszone = **speel diep**
4. Sluit zo snel mogelijk aan naar de waarheidzone = **sluit aan**
5. Geef een hoge voorzet naar je medespeler die zich heeft opgesteld voor doel = **hoge voorzet**
6. Probeer te scoren op een hoge voorzet van op de flank = **maak af**

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

OPWARMING



PAS- EN TRAPVORM (CARROUSEL)

Beschrijving: half terrein

1. één ronde loslopen
2. lenigheid d.m.v. ritmische opwarming
3. opwarming met bal
 - K Werpt de bal naar de achteruit vrijlopende speler 2
 - Speler 2 speelt in op speler 7 die vooractie maakt en de bal komt opeisen en 1/2 beweging uitvoert met 2
 - 2 Speelt in op aanbiedende speler 10
 - Speler 10 geeft bal mee met diepgaande speler 7
 - Speler 7 geeft voorzet naar doelman (Opwarming)
 - Zelfde oefening aan andere kant

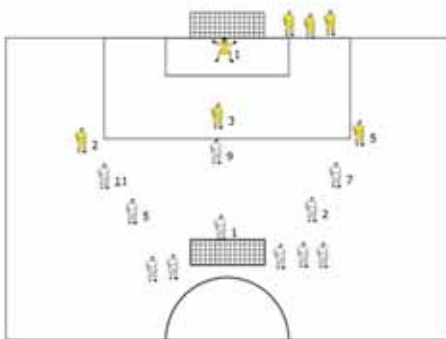
Doorschuiven: 2 <-> 6 <-> 7

Duur: 7 minuten

Keuze tussen actie links of rechts laten uitvoeren.

Coaching: 1-2-5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 <-> 3 + K

Beschrijving: dubbel strafschoopgebied

- Alle wedstrijdreglementen zijn van toepassing
- We spelen 5 tegen 3
- Wedstrijd start met opbouw van K gele ploeg naar pos 2/5
- Wanneer witte ploeg kan scoren binnen de 10 seconden na recuperatie en alle spelers zijn in het strafschoopgebied krijgt men 2 punten
- Ook scoren via flankvoorzet telt dubbel.
- Indien gele ploeg scoort, krijgt ze 3 punten

Doorschuiven: bij doelpunt of na 2 min wissel van ploegen

Duur: 15 minuten

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 6

TUSSENVORM 1



PAS EN TRAPVORM

Beschrijving: 3/4 terrein

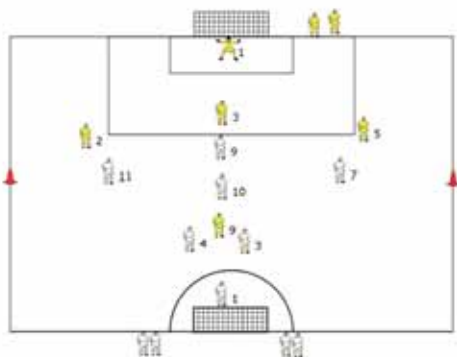
- K werpt de bal naar de achteruit vrijlopende speler 2
- Speler 2 speelt in op speler 7 die vooractie maakt en de bal komt opeisen en 1/2 beweging uitvoert met 2
- 2 Speelt in op aanbiedende speler 10
- Speler 10 speelt diep op de lijn naar speler 9 die naar buiten gaat
- Speler 7 gaat naar binnen aan de tweede paal
- Speler 11 gaat naar de eerste paal
- Speler 10 neemt de terugvallende bal
- Speler 2 schuif mee in langs de lijn indien geen oplossing voor 9 en kan dan ook kiezen tussen trappen of voorzet
- Na 7 tal minuten komen er 2 spelers verdedigen in stafschoopgebied waardoor speler 9 keuze moet maken en bal inspelen naar vrije speler

Doorschuiven: we werken in golven van 5, steeds dezelfde speler volgens positie tijdens wedstrijd. Elke groep start afwisselend rechts en links. Spelers houden positie

Duur: 15 min.

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 <> 4 + K

Beschrijving: half terrein

- Alle wedstrijdreglementen zijn van toepassing
- We spelen 6 tegen 4
- Wedstrijd start bij K gele ploeg
- Doelpunt telt dubbel voor gele ploeg
- Winmoment 3-0 voor gele ploeg
- Doelpunt witte ploeg telt dubbel na flankvoorzet of indien gescoord wordt binnen de 15 sec. na recuperatie en iedereen over de denkbeeldige middenlijn (rode kegels) is

Doorschuiven: bij doelpunt of na 2 min.

Duur: 15 min.

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

TUSSENVORM 2



SPELVORM K + 8 <> 8 + K

Beschrijving: 3/4 van speelveld

- We spelen in kleine rechthoek 7 aanvallers tegen 6 verdedigers
- Op de andere helft staan 2 verdedigers 3,4 en één aanvaller 9
- De aanvallers proberen om zo snel mogelijk bal te veroveren en dan speler 9 diep aan de spelen
- Spelers 7 en 11 kiezen dadelijk positie op de flank om aangespeeld te worden, daarna snelle aansluiting van de andere OTPlayers voor doel
- Verdedigers kunnen scoren door bal 10 keer rond te spelen in rechthoek en na het veroveren van de bal op andere doel
- Wanneer de aanvallers kunnen scoren binnen een termijn van 15 sec. na het aanspelen van 9 telt het doelpunt dubbel

Duur: 15 min.

Arbeid – rust: na doelpoging , doelpunt of bal buiten wandelen de spelers terug naar rechthoek

Verdeling:

1. Aanvallers: 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

2. Verdedigers: 3, 4 + 6 resterende reservespelers

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 <> 8 + K

Beschrijving: 3/4 van speelveld

- Alle wedstrijdreglementen zijn van toepassing
- We spelen 8 tegen 8
- Opstelling: 1 – 2 – 3 – 3 >> 1 – 4 – 3 – 1
- Doelpunt telt dubbel wanneer alle spelers op de helft van de tegenstander zijn (rode kegels)

Duur: 15 min.

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

COOLING DOWN

Beschrijving: opruimen materiaal

- 1,5 Rondjes loslopen in groep
- Half rondje uitwandelen
- Bespreking trainingsthema
- Duur: 10 min.



Naam: kandidaten centrum Braine, FTS
Thema: Basics: een goede pass geven in de loop van een medespeler
Teamtactics: diep spelen (lijn overslaan): in de rug van de verdediging duiken

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: U16/U17

Materiaal: 8 ballen (1 per 2 spelers), hesjes, kegels, hoedjes, 2 verplaatsbaar doelen

Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics:

1. **“JUIST”:** geef een nauwkeurige pass in de loop van je medespeler
2. **“GEEF”:** geef de bal op het juiste moment
3. **“ORIENTEER”:** doe een georiënteerde controle of richt je lichaam naar de bal, naar de speelrichting toe (sta ingedraaid)
4. **“WERK AF”:** tap naar doel, waag je kans
5. **“LOOP JE VRIJ”:** loop je vrij uit de zone van de verdediger
6. **“VERTREK/GA DIEP”:** ga in de rug van de tegenstander om de bal te vragen
7. **“TIMING”:** synchroniseer de start van de speler en het moment van de pass (vertrek op zelfde moment als de pass)

Teamtactics :

8. **TT+ 17:** subtiele eindpass in de diepte
9. **TT+ 20:** diepte induiken maar opgelet off-side

copyright 2008 - Made with Digital Soccer Draw, a product of HomeWare (www.homeware.be) and Fe-G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



Beschrijving:

- 1 geeft pass aan 2 en volgt
- 2 geeft pass aan 3 en volgt
- 3 geeft pass in diepte aan 4
- 4 gaat diep in de rug van 2 en speelt de bal in de handen van de doelman. (nauwkeurigheid + opwarming K)
- 4 sluit aan bij 5 en 11 sluit links aan bij 12

Na 4' trap naar doel door 4 en 11

- duur: 2 x 6'
- afmeting: 1/2 terrein

Coaching:

1-2-3-4-6-7

WEDSTRIJDVORM 1



K + 2 / 3

Beschrijving:

- wedstrijd start bij ▲10
- ▲10 komt op met de bal
- ▲7, ▲9 (of ▲11) trekt weg naar binnen of buiten om de verdediger te verplichten om naar ▲10 te gaan, en duikt in de rug waar hij de bal krijgt (=assist) en afwerkt
- als ▲10 niet aangevallen wordt, gaat hij zelf door...
- na 2' de verdedigers wisselen met 2 aanvallers
- 1 Doelpunt na assist = 2 pts
- 1 Normaal doelpunt = 1pt
- 1 Doelpunt van de verdedigers tussen de kegels = 2pts
- duur: 10', opgelet buitenspel!
- afmetingen: vrije zone tussen de veldjes van 5m.

Coaching:

1-2-3-4-5-6-7

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

- 1 speelt op 3 die loshaakt van zijn tegenstander (kegel), en schuift dan door naar positie 2
- 3 speelt op 2 die zich vrijloopt tussen, de 2 tegenstanders (kegels) om dan een dieptepass te geven in de loop van 3
- 2 schuift door naar positie 3
- 3 krijgt de bal in de loop en trapt op doel (en sluit daarna aan bij de start van de andere groep)

Variant: de kegels eerst vervangen door half actieve en daarna door actieve verdedigers op posities 2 en 3.

- duur: 2 x 7'
- afmetingen: 1/2 terrein

Coaching:

1-2-3-4-5-6-7

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 4 + K

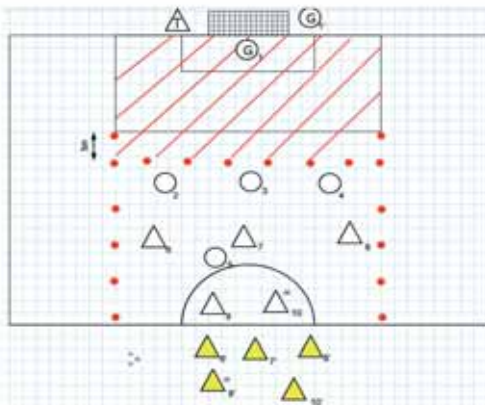
Beschrijving:

- de bal vertrekt bij doelman ▲(G▲): op het moment dat ▲10 de bal controleert, mag O6 negatieve pressing geven op hem => dwingt ▲10 een pass te geven
- doel van één van de ▲ : in de rug van de O-spelers duiken
- doorschuifstelsysteem: in wijzerzin (=>, betekent wordt) ▲6=>▲10=>▲11 =>▲9=>▲7 => reserve O10 => O6 => O2 =>O3 =>O5 => reserve
- 1 Doelpunt na assist = 2 pts
- 1 Normaal doelpunt = 1pt
- 1 Doelpunt van de verdedigers tussen de kegels = 2pts
- duur: 15'
- afmetingen: verlengde 16 m. tot middenlijn

Coaching:

1-2-3-4-5-6-7

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- de doelmannen wisselen om de 3 schoten
- de O-spelers mogen niet in de (gearceerde) verdedigende zone gaan
- de ▲-spelers moeten de dieptepass in de rug van de verdedigers geven
- ▲6-7-8 moeten zich vrijlopen in de rug van de verdediging, eens ze in balbezit zijn, MOETEN ze naar doel trappen!
- na 1'30": de B+ => verdedigers + 1 reserve (die na elke actie wisselt)
 - De B- => reserven
 - De reserven => B+
- duur: 12'
- afmetingen: lijn met potjes parallel met het doel, op 5m. buiten de 16m., de rest zoals op de tekening

Coaching:

1-2-3-4-5-6-7

WEDSTRIJDVORM 3



K + 6 / 8 + K

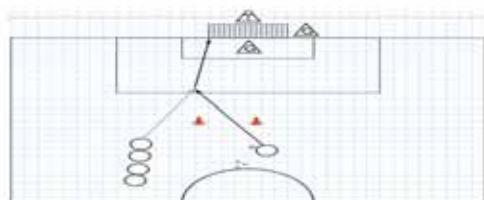
Beschrijving:

- de bal vertrekt bij de doelman van ▲
- ▲ zijn in numerieke meerderheid om het vrijstaan te stimuleren
- ▲2 et ▲5 moeten de verdedigers van de tegenstander naar zich trekken om zo ▲7 en ▲11 gemakkelijker in de rug te laten duiken
- rollen omdraaien na 5', behalve voor 2 van de 3 aanvallers ▲ (naar keuze)
- 1 Doelpunt na assist = 2 pts
- 1 Normaal doelpunt = 1pt
- duur: 15'
- afmetingen: 1/2 terrein

Coaching:

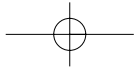
1-2-3-4-5-6-7

COOLING DOWN



Beschrijving:


- de doelmannen wisselen om de 3 schoten
- assist en schot op doel
- de bal met binnenkant voet plaatsen
- de trainer, achter het doel, toont aan de speler waar de bal moet geplaatst zijn (=> hoofd omhoog)
- de pasgever regelmatig wisselen




<p>Naam: Eric Abrams – Lesgever Federale Trainersschool Thema: gevaarlijke tegenaanval door offensieve anticipatie</p>	<p>Totaal: 16 + 2 Categorie/niveau: Scholieren U16-U17</p>	<p>Materiaal: 1 verplaatsbaar doel (2,44x7,32), 1 bal/speler, hoedjes, kegels overgooiers (2 kleuren)</p>
---	---	---

<p>Richtlijnen en coachingswoorden: Basics: 1. zich zo verplaatsen dat medespeler aan de bal je snel kan bereiken -> AANSPEELBAAR 2. loop vrij in de ruimte -> LOOP DIEP (6-8-7-9-10-11) 3. speel de bal zo dat vrijgelopen medespeler het spel in gunstige omstandigheden kan verder zetten -> SPEEL DIEP</p> <p>Teamtactics: restaanval 1. verste spelers lopen zich vrij (bij kans op balrecuperatie -> HAAK LOS (7-9-10-11)) loop weg uit het blok, creëer ruimte -> OPEN - DIEP (6-8-7-9-10-11) 3. speel zo snel mogelijk diep na balrecuperatie -> DIEP (7-9-10-11)</p>

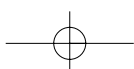
copyright 2008 – Made with Digital Soccer Draw, a product of HomeWare (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

<p>OPWARMING</p> 	<p>20'</p> <p>Beschrijving: Oefening 1: – alle spelers frontlijn zijlijn – breedte van het veld loopoefeningen (10') Oefening 2: Beschrijving: – pass-trapvorm op 3/4 terrein met 2 K's, voorzet (R-flank) – interceptie doelwachter – 7-11 (positie backlijn) – lopen open en diep – K speelt aan met slingerworp en/of passing – 7-11 zoeken diepte bij loshakende spits (deel 1: sluit aan op flank voor nieuwe voorzet – deel 2: spits werkt zo snel mogelijk af en sluit dan aan op flank) – doorschuiven van 1 -> 2 -> 3</p> <p>Coaching: – passing nauwkeurig en strak (juiste richting – juiste snelheid)? STRAK – loop U zo snel mogelijk vrij -> OPEN(breed-diep)</p>
--	--

<p>WEDSTRIJDVORM 1</p> 	<p>K + 9 / 7 + K 15'</p> <p>Beschrijving: – er wordt gespeeld op een 3/4 terrein (2 grote doelen) – opstellingen asymmetrisch: 1 – 4 – 2 – 3 / 3 – 1 – 3 – 1</p> <p>Herkenningsfase – geen coaching: Moment van FREEZING: na interceptie door K of bij voorzet en stilstaande fase (team in 1 – 4 – 1 – 3) loopt niemand zich vrij om een snelle tegenaanval op te zetten – geen loshaakbeweging en geen opengaande spelers vanuit het blok</p>
---	---

<p>TUSSENVORM 1</p> 	<p>12'</p> <p>Beschrijving: - pass-trapvorm op 3/4 terrein (K's in doel) met verdediger op backlijn, voorzet (R-flank) – bij interceptie door verdediger – diepe spits haakt los en wordt aanspeelbaar bij loshakende spits, speler voor backarea (7-11) spurt om zo snel mogelijk in steun te komen van diep aangespeelde spits – spits legt terug op steunende speler en loopt terug diep – steunende speler speelt spits diep aan en spits werkt af – doorschuiven van 1 -> 2 -> 3 -> 4 Als bal over de verdediger komt tracht K bal te veroveren en speelt hij zo snel mogelijk diep richting loshakende spits speler voor backlijn komt in sprint in steun van diepe spits</p> <p>Fun: Welke combinatie K-verdediger – flankaanvaller – spits scoort in de kortste tijd?</p> <p>Coaching: – B.: 1 – 2 – 3 – TT.: 1 – 2 – 3</p>
--	---

U16-U17



WEDSTRIJDVORM 2**K + 8 / 8 + K****15'****Beschrijving:**

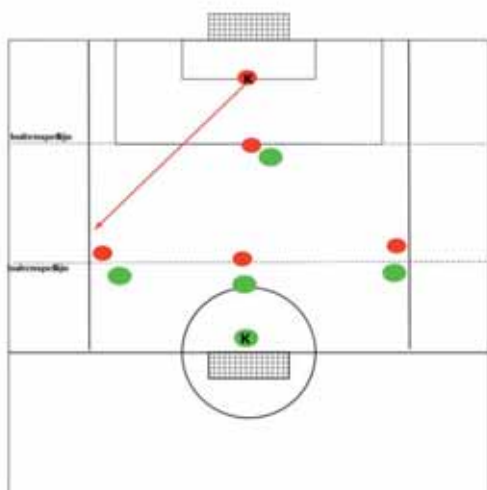
- er wordt gespeeld op 2/3 terrein K - 4 - 1 - 3 / 1 - 3 - 4 - K
- wedstrijd start bij infiltratie en voorzet van 2 of 5 van team met 1 spits - scoort dit team dan mogen ze een nieuwe aanvalspoging ondernemen langs de andere flank
- ander team tracht zo snel mogelijk na balverovering een snelle tegenaanval op te zetten

Coaching:

- B.: 1 - 2 - 3
- TT.: 1 - 2 - 3

Fun:

- ploeg die scoort bij opbouw van K(start) -> **1 X doelpunt**
- ploeg die scoort na balre recuperatie -> **2 X doelpunt**

TUSSENVORM 2**K + 4 / 4 + K (CONTINU IN GOLVEN)****20'****Beschrijving:** afgeleide wedstrijdvorm**Deel 1:** afgeleide wedstrijdvorm

- er wordt gespeeld op 1/2 terrein op 2 grote doelen ingedeeld in 3 zones (A-B-C)
- opstelling is K - 3 - 1 / 3 - 1 - K - de diepe spits van de 3 verdedigers bevindt zich in zone A (backlijn is buitenspellijn)
- start bij K van 1-3-opstelling - speelt in op één van de 3 aanvallers - deze trachten te scoren tegen 3 verdedigers, bij balre recuperatie zo snel mogelijk diepe spits aanspelen en steunen en doelmans scheppen van de aanvallende ploeg mogen slechts 2 spelers mee komen verdedigen - 1 speler blijft in het verdedigende vak van de tegenstrever tegen 1 verdediger van de ploeg die bal veroverd heeft, scoren de 3 aanvallers zonder dat bal gerecupeerd wordt door verdedigers dan krijgen ze een nieuwe kans om een aanval op te bouwen startend bij de K (ploeg die verdedigt wordt afgelost door wachtende 4-tal)

Freezing: moment van balverovering - loshakende spits zonder buitenspel te staan - uit het blok spurtende spelers(open en breed)

Coaching:

- B.: 1 - 2 - 3
- TT.: 1 - 2 - 3

Fun:

- ploeg die scoort bij opbouw van K(start) -> **1 X doelpunt**
- ploeg die scoort na balre recuperatie -> **2 X doelpunt**

WEDSTRIJDVORM 3**K + 8 / 8 + K****2X 8'****Beschrijving:**

- er wordt op 2/3 terrein gespeeld (2 grote doelen)
- K - 4 - 1 - 3 / 3 - 1 - 4 - K
- opbouw start bij K die opent op één van de 2 flankaanvallers - bij balre recuperatie snelle tegenaanval opzetten(restaanval)

Coaching:

- B.: 1 - 2 - 3
- TT.: 1 - 2 - 3

Fun:

- ploeg die scoort bij opbouw van K(start) -> **1 X doelpunt**
- ploeg die scoort na balre recuperatie -> **2 X doelpunt**
- ploeg die scoort na balre recuperatie binnen de 6" -> **5 X doelpunt**

COOLING DOWN**5'****Beschrijving:**

- 1 Bal per 9 spelers (5-4) - afstand +/- 30m
- beurtelings goede lange passing na controle - aansluiten in lichte looppass en uitvoeren van ontspannende oefeningen (huppas voorwaarts - rugwaarts - benen losschudden voorwaarts - rugwaarts en zijwaarts) - daarna stretching in groep van quadriceps-adductoren-hamstrings - kleedkamer - douchen



Naam: Donnay, kandidaat FTS

Thema:

Basic B-: dieptepas verhinderen

Teamtactic B-: centrum dicht houden

Totaal: 16 + 2 K

Categorie/niveau: provinciale U-16

Materiaal: 2 grote verplaatsbare doelen,

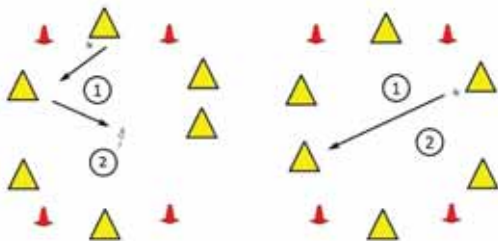
10 ballen, 8 overgooiers, 12 kegels,

15 potjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Knijpen
2. Afstand houden / kantelen
3. Sluiten
4. Dekking
5. Kijk

OPWARMING



Beschrijving:

2 Rechthoeken van 1,5m

8 Spelers per rechthoek

6 Ballen

Rotatie na 1'30"

– 2 Ploegen, de blauwe en de gele

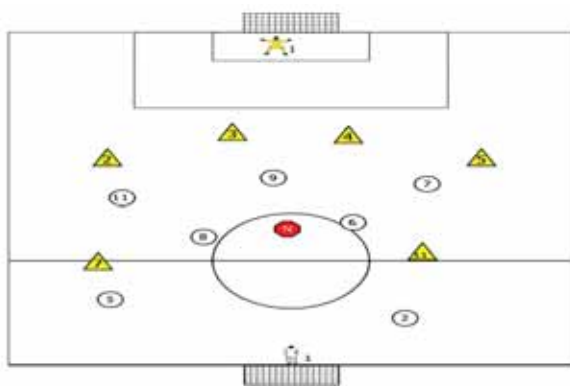
– De 2 spelers in het midden (geel of blauw) moeten de dieptepas (tussen hen door) verhinderen

– 2 Ballen worden rondom gelegd om geen tijd te verliezen

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / N / 8 + K

Beschrijving:

Veld van 65m x 50m

– De start wordt gegeven door de KO

– De neutrale speler speelt in B+ mee met de ploeg in balbezit

– De O's spelen in 1 + 2 + 2 + 3

– De driehoekjes spelen in 1 + 4 + 2

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 1



K + 4 / 6 + K

Beschrijving:

Op een half veld

In golven, K + 4 / 6 + K

– We verdelen het veld in 4 zones (spelers 2, 3, 4 en 5).

De spelers mogen hun zone alleen verlaten om in de zone ernaast te komen!

– De aanvallers spelen in 2 + 4 (spelers 6 – 8 + 7 – 10 – 9 – 11)

– De start wordt gegeven door KO

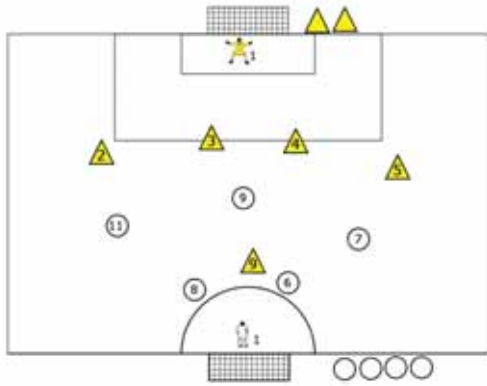
– Na 2' schuiven de aanvallers door

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 2

K + 5 / 5 + K



Beschrijving:

Op een half veld
In golven van 2'

- De start wordt gegeven door KO
- Opstelling ploeg O: K + 2 + 3 (1 – 6 – 8 – 7 – 9 – 11)
- Opstelling ploeg driehoekjes: K + 4 + 1 (1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 9)
- We coachen hoofdzakelijk de 3 bij de O's
- Bij de O ploeg blijft de 9 vast
- Bij de driehoekjes wisselen alleen de 3 en 4

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Op een half terrein, 2 doelen. We bakenen het terrein af aan de 16m. We bakenen een zone van 5m op 5m af voor de grote rechtehoek

In golven van 2'

- De spelers 3 en 4 bevinden zich in de afgebakende zone. Ze moeten de dieptepas door het centrum verhinderen, terwijl ze in hun zone blijven
- Er wordt gestart van bij de KO
- Het doorschuiven gebeurt na 2 golven voor de 3-4
- Bij de aanvallers worden alleen de 7 en 11 gewisseld. De 9 blijft vast
- De 2 K's wisselen van doel na 8'

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / 8 + K



Beschrijving:

Terrein van 70m lang op 50m breed

- De O-ploeg speelt in 1 + 2 + 3 + 3 (1 – 3 – 4 – 6 – 8 – 10 – 7 – 9 – 11)
- De driehoekjes spelen in 1 + 4 + 2 + 1 (1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 8 – 9)
- De start wordt gegeven door KO

De coaching is gericht op de 3 en 4

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

- 2 Tegen 2 duels
- Veld 30x32m
- Start bij KO
- 2 Pogingen per koppel, zowel bij O als bij driehoekjes
- De doelmannen wisselen tegelijkertijd als de spelers
- We tellen de goals per koppel om het winnende koppel aan te duiden

Naam: LECOMTE Fabrice, lesgever FTS
Thema: de individuele actie durven maken, goede voorzet aan 1e paal, loshaken en snel afwerken (B+)

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: scholieren U16 – U17

Materiaal: 1 groot verplaatsbaar doel, 16 ballen, kegels, overgooiers (3 kleuren), China-heads

Richtlijnen en coachingswoorden:

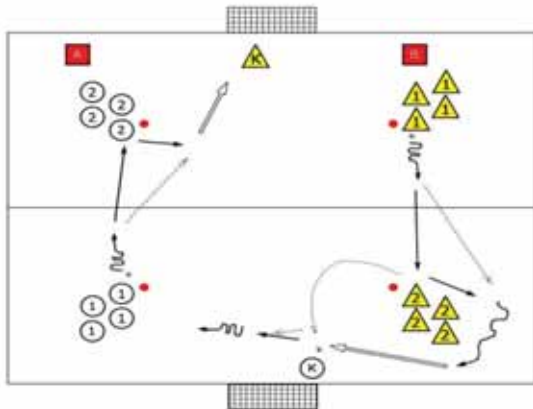
Basics:

1. Zijn directe tegenstander uitschakelen – **Schakel uit**
2. Goed leiden – **Leid**
3. Goede lichaamshouding voor de voorzet – **Houding**
4. Positie steunspelers voor de voorzet – **Steun**
5. Beschikbaar zijn aan 1° paal – **Vraag de bal**

Teamtactics:

1. De individuele actie durven maken – **Dribbel**
2. Een goede voorzet afleveren – **Zuiver - Precies**
3. Loshaken door een ritmeverandering – **Haak los**
4. Goede bezetting aan 1e paal – **Duik**
5. Zo snel mogelijk afwerken – **Werk af**

OPWARMING



Beschrijving: (15')

– Veld van 35x50m met 2 doelen

Ofening A:

– 1 Leidt de bal – geeft pass aan 2 die hem naar binnen terug aanspeelt

-> pass over de grond op de K (progressie in het trappen naar K)

Ofening B:

– 1 Leidt de bal – geeft pass aan 2 die hem naar buiten terug aanspeelt

-> voorzet over de grond naar de K (progressie in kracht bij het trappen van de voorzet naar de K)

Variante: voorzet geven naar 2 die de bal op de K plaatst

Doorschuiven spelers:

1 -> 2 = bal -> andere kant (carrousel)

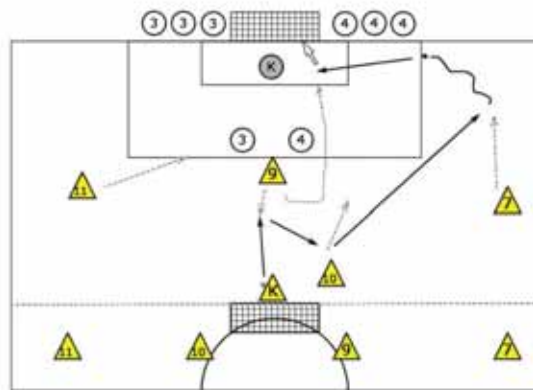
Lateralisatie: de spelers van kant wisselen zodat ze beide voeten gebruiken (voor spelers en keeper)

Coaching:

Perfectioneren basics (passing, steun, voorzet)

Stretching: 5'

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving: 2 x 8' (18')

– Veld van 35x50m

– K – 1 – 3 / 2 – K

– Na 8 minuten spel, wisselen we de 2 ploegen en de K's

– *Doorschuiven* spelers: ploegen van 2 wisselen telkens

Ploegen van 4 wisselen om de 2 beurten

– Golven van 40 à 50" max.

– De K in numerieke meerderheid speelt op de 9 die teruglegt op de in steun komende 10

– Zoeken naar de voorzet aan 1e paal door de 7 of de 11

– Vraag aan 1e paal na loshaken van de 9

Fun:

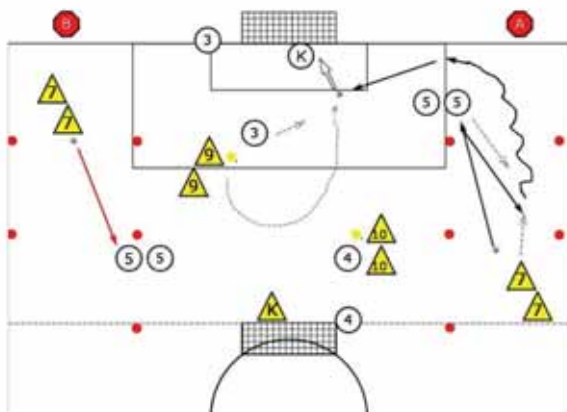
De goals per ploeg tellen

Doelpunten tellen dubbel bij een voorzet aan 1e paal en voor de ploeg in numerieke minderheid

Coaching:

B2 – B3 – B4 – B5 en T2 – T3 – T4 – T5

TUSSENVORM 1



Beschrijving: (15')

– Veld van 35x50m met 2 zones van 15x15m

– 2 Aanvallende spelers (7 of 11 en 9 of 10)

– 2 'Half-passieve' verdedigende spelers (2 of 5 en 3 of 4)

– 7 Of 11 spelen op 2 of 5 die terugleggen -> 1 tg 1 in de afgebakende zone, uitschakelen tegenstander en voorzet

– Voorzet aan 1° paal **over de grond -> A**

– Voorzet aan 1° paal **op halve hoogte -> B**

– 9 Loopt zich vrij aan 1e paal na zich losgetrokken te hebben van de 'half-passieve' 3 of 4

– *Doorschuiven* spelers:

7 -> 5 -> 3 of 4 -> 9 of 10 -> 7 + bal andere kant!

Lateralisatie:

Na 7 minuten, de richting omkeren om voorzetten van rechts en links te krijgen

Fun:

Welke doelman krijgt het minste doelpunten in 1 tijd tegen?

Coaching:

Man uitschakelen op de flank en juiste voorzet

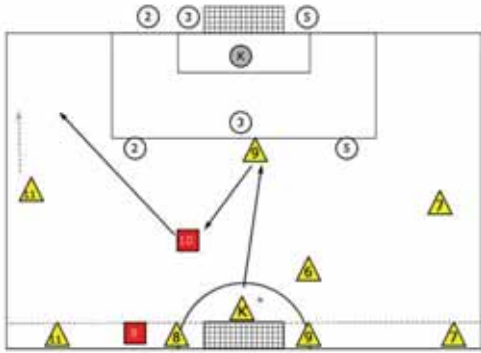
Loshaken aan 1e paal

Afwerken in 1 tijd

B1 – B2 – B3 – B4 – B5

T1 – T2 – T3 – T4 – T5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 3 + K + 1N

Beschrijving: 2 x 8' (18')

- Veld van 45x50m
- K - 1 - 3 / 3 - K + 1 neutrale speler die speelt met de ploeg in B+
- Na 8 minuten spel, wisselen we de 2 ploegen en de K's
- Wisselen van ploegen en van neutrale spelers bij elke golf
- Golven van 1'15" max.
- Start bij de K in numerieke meerderheid
- Zoeken naar de voorzet aan 1° paal door de 7 of de 11
- Vraag aan 1e paal na loshaken van de 9 of 10

Fun:

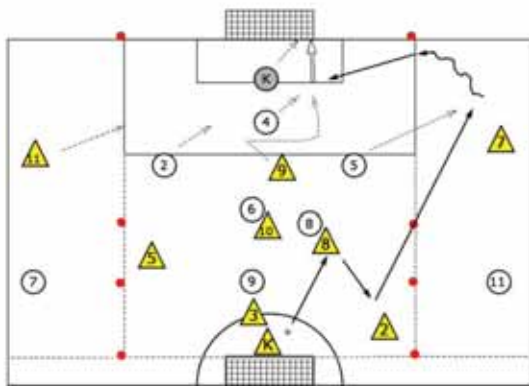
De goals per ploeg tellen

Doelpunten tellen dubbel bij een voorzet aan 1° paal en voor de ploeg in numerieke minderheid

Coaching:

B1 - B2 - B3 - B4 - B5 en T1 - T2 - T3 - T4 - T5

TUSSENVORM 2



K + 6 + (2) / (2) + 6 + K

Beschrijving: 4 x 4' (18')

- Veld van 45x50m
- K - 3 - 2 - 1 + 2 / 2 + 1 - 2 - 3 - K
- Om de 4 minuten wisselen we de 2 x 2 flankspelers
- Normale spelvoorwaarden centraal et 2 flankzones voorbehouden voor de flankspelers
- Zoeken van de 7 of de 11 om voorzetten te krijgen aan 1° paal (langs de grond of op halve hoogte)
- Van zodra een flankspeler in balbezit is, mag de flankverdediger in flankzone komen om er te verdedigen
- De K's mogen niet direct de bal terug in de flankzone gooien, er moet eerst centraal gespeeld worden (om toe te laten dat een verdediger op de flank gaat verdedigen zodat de speler aan de bal die moet kunnen uitschakelen alvorens een voorzet te geven)
- Zich lostrekken aan 1e paal door 9 of 10

Fun:

Welke doelman krijgt het minste doelpunten in 1 tijd tegen?

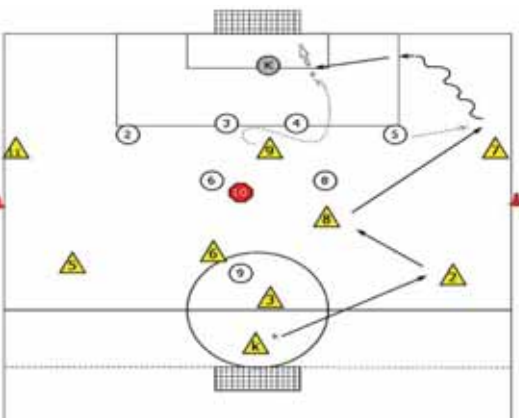
Coaching:

Man uitschakelen op de flank en juiste voorzet

Loshaken aan 1e paal en afwerken in 1 tijd

B1 - B2 - B3 - B4 - B5 en T1 - T2 - T3 - T4 - T5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 9 + K

Beschrijving: (15')

- Veld van 60x50m
- K - 1 - 3 / 2 - K
- Na 7 minuten wisselen we de numerieke meerderheid
- Normale spelreglementen
- Start bij de K in numerieke meerderheid
- Zoeken naar de voorzet aan 1e paal door de 7 of de 11
- Vraag aan 1e paal na loshaken van één of meerdere aanvallers

Fun:

De goals per ploeg tellen

Doelpunten tellen dubbel bij een voorzet aan 1e paal en voor de ploeg in numerieke minderheid

Coaching:

B1 - B2 - B3 - B4 - B5 en T1 - T2 - T3 - T4 - T5

COOLING DOWN



Beschrijving: (10')

- Werken naar één doel
- Gestrekte voorzet aan 1e paal na een kaats op een dieptepass
- Scoren met het hoofd aan 1e paal
- Lateralisatie: zowel links als rechts uitvoeren voor de 2 ploegen

Fun:

Welke ploeg scoort het meest met het hoofd?

De verliezende ploeg ruimt het materiaal op

Stretching: 5'



Naam: M-H PAPIER-LEROY, kandidaat FTS
Thema: druk zetten en de dieptepass verhinderen

Totaal: 16 + 2 K
Categorie/niveau: scholieren

Materiaal: grote verplaatsbare doelen, ballen en overgooiers, kegels en china heads

Richtlijnen en coachingswoorden:

Voor de speler dichtst bij de bal die druk zet:

1°- **KIJK:** kijk naar de bal

2°- **GEEF DRUK:** geef zo snel mogelijk druk op de balbezitter als hij in je zone komt

3°- **BEPERK DE RUIMTE:** ga zo dicht mogelijk bij je tegenstander zodat er weinig speelruimte is

4°- **VERMIJD DE DIEPTEPASS:** vermijd dat de tegenstander een dieptepass kan geven

OPWARMING



DUUR: 15'

Organisatie:

Veld van 75mx50m

12 Kegels om 2x3 doeltjes te maken op de zijlijnen

Beschrijving:

2 Ploegen van 9 spelers

Vrij spel en 3 doeltjes om te verdedigen

De bal wordt in het spel gebracht door de trainer (F)

Welke ploeg krijgt het minste doelpunten tegen?

Duur: 2x7' met 1' recuperatie

Variante:

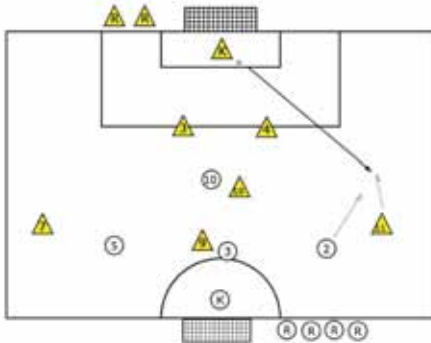
Vragen om minimum 5 passen te geven alvorens te scoren

Coaching:

1, 2, 3

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

WEDSTRIJDVORM 1



K + 6 / 4 + K

DUUR: 10'

Organisatie:

Veld van 50mx50m met 2 doelen

Beschrijving:

In golven (max 1')

De O spelen in K - 3 - 1

De ▲ spelen in K - 2 - 1 - 3

De bal wordt in het spel gebracht door ▲K naar ▲11 van zodra hij loshaakt

O2 Probeert ▲11 niet te laten passeren op zijn flank

Alle voetbalreglementen worden toegepast

Coaching:

Eerst zonder, daarna spel stilleggen als het spelprobleem zich voordoet

TUSSENVORM 1



7 / 2

DUUR: 15'

Organisatie:

2 Cirkels van 10m diameter

Beschrijving:

Gedurende 1 min. proberen de verdedigers zo veel mogelijk ballen te recupereren: ze scoren een punt per balrecuperatie

Welk paar O's recupereert het meeste ballen?

Coaching:

Richtlijnen: 1, 2

WEDSTRIJDVORM 2

K + 7 / 5 + K

DUUR: 15'



Organisatie:

Veld van 75m x 50m
2 Grote doelen

Beschrijving:

De O spelen in K - 3 - 1 - 1 (+3 reserve spelers)
De ▲ spelen in K - 2 - 2 - 3 (+1 reserve speler)
De bal wordt in het spel gebracht door ▲K naar ▲11

Wisselen van spelers na 3'
Wisselen van rol na 7' (+1' recuperatie)

Coaching:

STOP/HELP methode toepassen
Richtlijnen: 2, 3, 4

TUSSENVORM 2

K + 4 / 4

DUUR: 15'



Organisatie:

Op 2 veldjes van 50mx50m
2x8 Potjes, 2x4 kegels

Beschrijving:

Het verdedigend blok O2, O3, O4, O5 stelt zich op op de linkse flank

- A) ▲7 vraagt de bal van ▲2
- B) ▲2 gooit in naar ▲7
Van zodra die de bal krijgt, komt O5 druk zetten zonder zich te laten uitschakelen
- C) ▲2 vraagt de bal terug aan ▲7 die hem terug legt op ▲2
- D) ▲2 verlegt het spel naar de andere flank op ▲11
- E) op dit moment moet O2 zich omdraaien en snel druk geven op ▲11 om het gevaar voor doel te vermijden

De verdedigers proberen de bal af te pakken en kunnen scoren tussen de kegels
Idem op de andere helft van het veld met de overige spelers
Wisselen van rol na 7'

Coaching:

Richtlijnen: 1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / 8 + K

DUUR: 15'



Organisatie:

Veld van 70mx50m

Beschrijving:

Match K + 8 / 8 + K
De ▲ spelen in K - 3 - 2 - 3
De O spelen in K - 4 - 2 - 2

Coaching:

Richtlijnen : 1, 2, 3, 4

COOLING DOWN

DUUR: 5'

Beschrijving:

Bespreking tussen trainer en spelers over de training

Naam: Heyman Dirk, kandidaat FTS
Thema: schuiven en kantelen van het blok bij B-

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: scholieren

Materiaal: chinaheads, 9 hesjes, verplaatsbaar doel, 20 ballen nr.5, 8 kegels

Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics: B-

1. onderlinge dekking -> CO "SPEEL EN KAAFS"
2. geven van een halflange pass

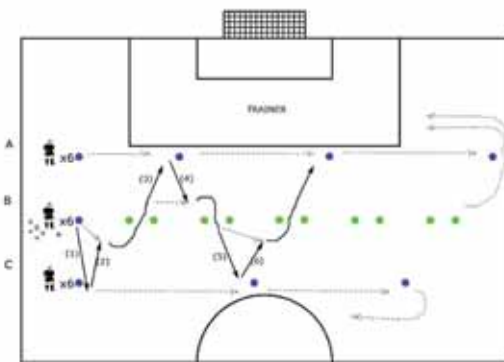
Teamtactics: B-

9. het schuiven en kantelen van het blok -> CO "KANTEL"
- "SCHUIF" "AFSTAND"

Richtlijnen: bij omschakeling van B+ naar B-

- dienen er steeds genoeg aantal spelers achter de bal te zijn
- zo snel mogelijk defensief blok vormen van 35x35m waarbij spelers de onderlinge afstanden tussen elkaar dienen te respecteren (max. 8m)
- de speler in balbezit dient door de dichtstbijzijnde speler aangevallen te worden
- bij vleugelverandering dient het blok snel te kantelen
- blok zet druk naar voor door in blok naar voor te schuiven

OPWARMING



PASS-OEFENING MET KANTELEN

Beschrijving: duur: 15 minuten

- 3 Groepen van 6 spelers (A, B, C)
- Werken over de breedte van het terrein
- Afstanden potjes buitenste lijnen: ong. 20 m
- Afstanden potjes binnenste lijn: ong. 10 m
- Speler B geeft pass naar speler C, ondertussen is B naar midden toe gelopen en krijgt de bal terug van speler C
- Speler B leidt de bal tussen de hoedjes en speelt vervolgens speler A aan welke naar positie 2 is gelopen
- Speler A kaatst terug naar speler B welke de bal weer tussen volgende hoedjes drijft en vervolgens inspeelt op doorgelopen speler C (positie 3)
- Speler C neemt aan en geeft weer mee aan speler B, ...etc.
- Op einde sluit speler A aan bij groep C, speler B bij groep A en speler C bij groep B
- Wanneer de eerste spelers in het midden van de oefening zijn vertrekken de volgende 3 wachtende spelers

Coaching:

- Speel de bal in op juiste voet
- Geef de pass met de juiste voet
- Draai door met de correcte voet
- Tempo stelselmatig opdrijven

WEDSTRIJDVORM 1



K + 2 / 3

Beschrijving: duur: 20 minuten

- Er wordt gespeeld op 2 terreintjes: lengte van 35m en breedte van de grote backlijn
- Op elk terrein spelen 3 aanvallers tegen 2 verdedigers met keeper
- Bedoeling van de aanvallers is om door middel van snelle balcirculatie de verdedigers te verschalken en te scoren in doel met keeper
- Doel van de verdedigers is om door middel van juiste onderlinge opstelling en samen te kantelen, de aanvallers niet aan afronden toe te laten komen
- Indien de verdedigers de bal kunnen ontnemen dan kunnen zij scoren in doeltjes aan zijkanten = 2 punten
- Aanvallers scoren = 1 pnt.
- Verdedigers scoren = 2 pnt.
- Na elk doelpunt of indien de keeper de bal heeft, start de aanval terug vanaf de gemeenschappelijke middenlijn
- Na 1,5' of na doelpunt wisselen de wachtende spelers met de aanvallers
- Na 7,5' andere verdedigers inbrengen

Coaching:

- Basics: 1
 Teamtactics: 9
 Hou de onderlinge afstand tussen de verdedigers klein
 Verdedigers schuiven en kantelen samen

TUSSENVORM 1



K + 4 / 4

Beschrijving: duur: 15 minuten

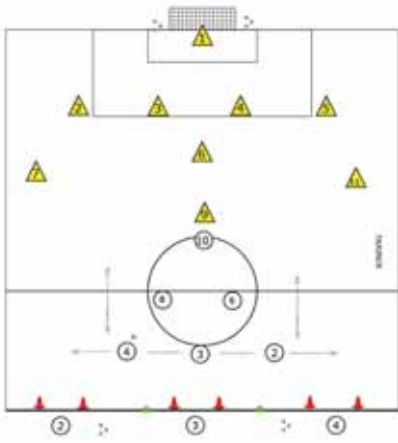
- Er wordt gespeeld op 2 terreintjes: lengte van 35m en over de gehele breedte van het terrein
- Verdedigende ploeg B- met 4 verdedigers op lijn (2, 3, 4, 5 positie)
- Aanvallende ploeg B+ met 3 aanvallende middenvelders en 1 spits (posities 7, 11, 10 en 9)
- De spits 9 moet in de zone achter de verdedigers en voor de keeper staan
- Aanvallers trachten door de bal snel rond te spelen en te wisselen van flank, hun diepe spits aan te spelen, tussen de verdedigers door, met een vlakke pass
- Taak van de verdedigers is om dit te verhinderen door constant te kantelen naar de kant van de bal en druk te zetten door verdediger dichtst bij de bal
- Na 5' wisselen de verdedigers met de aanvallers.
- Indien de verdedigers de bal kunnen afnemen kunnen zij scoren in kleine doeltjes aan zijkanten = 2 punten
- De keeper mag geen druk uitoefenen op spits 9
- Om doelstelling te bereiken telt buitenspel bewust niet mee en gaat er geen verdediger bij de spits staan

Coaching:

- Basics: 1, 2
- Teamtactics: 9
- Constant kantelen naar de kant van de bal
- Speler dichtst bij de tegenstander zet druk
- De andere speler dubbelt van opzij of verzorgt rugdekking
- De eerste twee spelers knijpen
- Bij overgang van B- naar B+: onderlinge afstanden vergroten

WEDSTRIJDVORM 2

K + 8 / 6



Beschrijving: duur: 15 minuten

- Er wordt gespeeld op 3/4 van het terrein met aan de ene kant 3 kleine kegeldoeltjes
- B+ ploeg in K – 4 – 1 – 3 opstelling (posities 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 9)
- B- ploeg in 3 – 3 opstelling (posities 2, 3, 5, 6, 8, 10)
- B+ begint elke keer met balbezit vanaf keeper
- B+ tracht te scoren op de drie kleine kegeldoeltjes
- B- tracht door goed te schuiven en kantelen de bal te ontnemen, lukt dit dan trachten ze te scoren in doel met keeper = 2 pnt
- Na 3' wedstrijd wisselen de 3 wachtende verdedigers met de andere (2, 3, 4 positie)

Coaching:

- Basics: 1
- Teamtactics: 9
- Constant kantelen naar de kant van de bal
- Speler dichtst bij de tegenstander zet druk
- De andere speler dubbelt van opzij of verzorgt rugdekking
- De verste twee spelers knijpen
- Bij overgang van B- naar B+: onderlinge afstanden vergroten

TUSSENVORM 2

4 / 3



Beschrijving: duur: 15 minuten

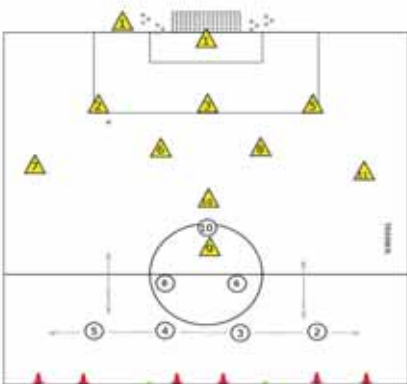
- Er wordt gespeeld in 2 zones van 10m op 25m met middenlijn als referentielijn
- 4 Aanvallers (2 langs elke kant van de middenlijn) tegen 3 verdedigers (op de middenlijn)
- De aanvallers trachten de bal naar elkaar te passen, tussen de verdedigers door, d.m.v. vlakke pass. (constant vrijlopen van links naar rechts)
- De verdedigers trachten dit te verhinderen door gericht te verdedigen (kantelen)
- Verdedigers moeten op lijn blijven voetballen
- Aanvallers mogen niet dichterbij dan 2 m van de verdedigers komen
- Na 2' wisselen de 4 wachtende aanvallers (doorschuifstelsel)
- 4 Wachtende spelers doen ondertussen kaatsoefening met 1 man in midden welke bal tracht te ontnemen van rondspelende spelers

Coaching:

- Basics: 1
- Teamtactics: 9
- Onderlinge afstanden vergroten of verkleinen naargelang aanval dichterbij of verder van verdediger

WEDSTRIJDVORM 3

K + 10 / 7



Beschrijving: duur: 15 minuten

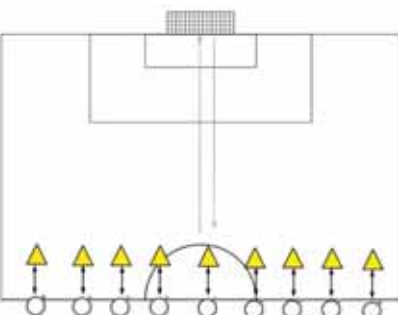
- Er wordt gespeeld op 3/4 van het terrein met aan de ene kant 3 kegeldoeltjes
- B+ ploeg in K – 3 – 5 – 1 opstelling (posities 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 9)
- Wachtende keeper wisselt met de andere na elke goal van B- of na 2,5 min
- B- ploeg in 4 – 2 – 1 opstelling (posities 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10)
- B+ begint elke keer met balbezit vanaf keeper
- B+ tracht te scoren in de kleine kegeldoeltjes d.m.v. vlakke halflange pass
- B- tracht door goed te schuiven en kantelen de bal te ontnemen, lukt dit dan trachten ze te scoren in doel met keeper = 2 pnt

Coaching:

- Basics: 1, 2
- Teamtactics: 9
- Kijken in hoe verre de oefenstof van het kantelen en schuiven is begrepen

COOLING DOWN

K + 10 / 7



Beschrijving: duur: 10 minuten

- Spelers staan per 2 over elkaar t.h.v. de middenlijn op een 3 tal meter van elkaar
- Er worden passen naar elkaar gegeven terwijl men zich beweegt naar de overzijde van het terrein
- Aan de overkant gekomen keert men weer naar de middenlijn al passend
- 2 x herhalen, daarna statische stretching-out

Coaching:

- Basics: 2
- Hou de onderlinge afstand tussen elkaar aan gedurende het schuiven

Naam: Frans Meeuwens, lesgever FTS
Thema: duel proberen te winnen en niet verliezen (remmend wijken)

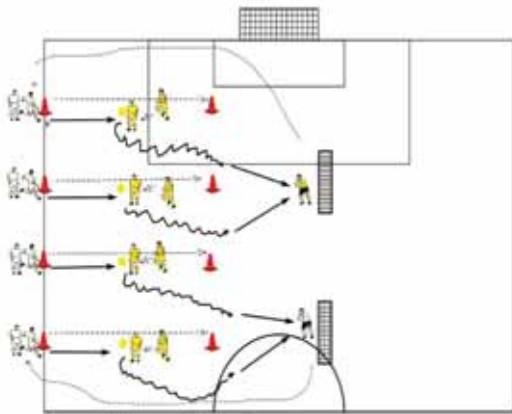
Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U16 – U17

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. 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 minuten = 3 blokken van 5 minuten

Doorschuiwen: 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 strafschoopgebied

- Spelers staan klaar langs beide zijden van het doel
- Andere spelers staan in de hoek van het speelveld vanwaar 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 minuten

Aktie mag maximaal 1 minuut duren daarna snel nieuwe actie opstarten

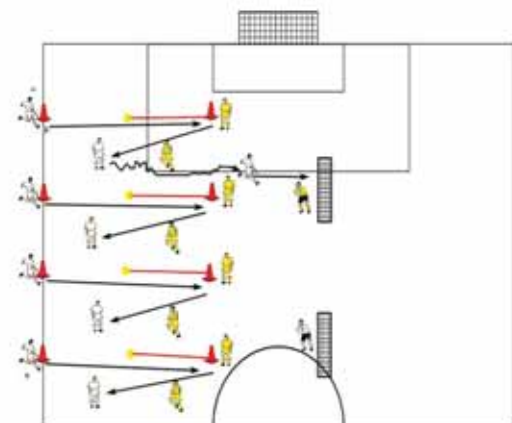
Doorschuiwen: 5<>11<>4<>9

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



DUELVORM 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 =1 punt

Duur: 15 minuten. Elke actie mag maximaal 45 seconden duren

Doorschuiwen: wissel om beurt aanvallen inspelen en verdedigen

Coaching: 1 – 3 – 4 – 5 – 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 4 + K

Beschrijving: dubbel stafschop

- 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

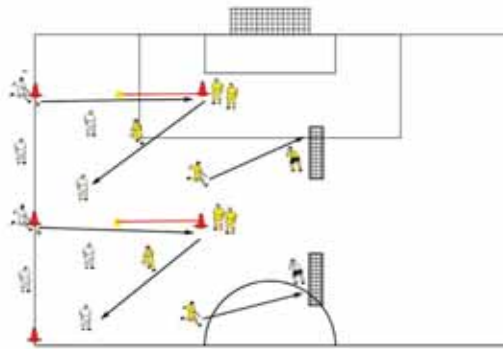
- De wedstrijdreglementen zijn van toepassing

Duur: 15 minuten elke actie stopt bij doelpunt, bal buiten of na 2 minuten starten we met andere ploeg

Doorschrijven: verdedigers blijven steeds staan

Coaching: alle punten van toepassing

TUSSENVORM 2



DUELVORM 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 minuten. Elke actie mag maximaal 1min 30 duren

Doorschrijven: 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 speelt in een 1 - 4 - 3 - 1
- Aanvallende ploeg speelt in een 1 - 2 - 3 - 3

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

VB. 50 sit-ups

Duur: 15 minuten

Coaching: alle punten van toepassing

COOLING DOWN

VRIJE TRAPPEN WEDSTRIJD

Beschrijving:

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

Naam: Marc Defeme, lesgever FTS
Thema: balverlies: verdedigende zone beheersen, eindpass in de diepte beletten, geen systematische off-side door stap te zetten

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U17

Materiaal: 24 potjes, hesjes, 8 kegels, 1 verplaatsbaar doel, 1 bal per speler

Richtlijnen en coachingswoorden:

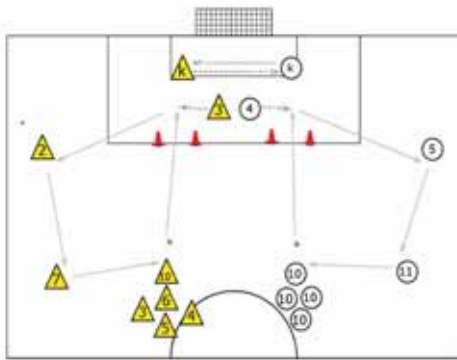
Basics:

- Als je beslist om de bal te interceperen, verplaats je zo snel mogelijk waardoor je voldoende tijd hebt om een nauwkeurige interceptie uit te voeren = **schuif door**

Teamtactics:

- Speler 3 of 4: maakt de afstand met je dichtstbijzijnde medespeler klein genoeg waardoor je de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer die je medespeler uitschakelt = **zet druk**
- Als de tegenstander aan de bal in je zone komt, zet 3 of 4 hem zo snel mogelijk onder druk door de snelheid uit zijn actie te nemen waardoor medespelers zich in de juiste verdedigende positie kunnen opstellen = **rem af**
- Speler 3 of 4: vermijdt dat de speler in je rug diep kan aangespeeld worden = **let op rug**
- Als de tegenstander aan de bal niet in je zone komt, dekt 3 of (en) 4 de rechtstreekse tegenstander zo kort mogelijk en sluit de speelhoeken naar gevaarlijk opgestelde tegenspeler(s) af = **positie**

OPWARMING



CARROUSEL

Beschrijving:

- Speler 10 speelt de bal diep naar de keeper tussen de kegels, nr. 4 onderschept de dieptepass en speelt naar 5 die aanneemt en 11 aanspeelt, deze speelt breed naar 10 waar we opnieuw beginnen
- Keepers bewegen op de 5m lijn en ontvangen de ballen die niet onderschept worden
- Doorschuiven: 10>4>5>11>10 of 10>3>2>7>10 (vul de aangespeelde positie in)
- Duur: 2 x 7' (wisselen van kant)
- Passafstanden: +/- 15 meter
- Fun: wie onderschept het meest de passing?

Coaching:

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / 7 + K + 2N

Beschrijving:

- Wedstrijd begint bij de keeper, via combinatievoetbal infiltreren in de waarheidzone om daar de diepte pass te geven en te scoren
- Het verdedigende team mag het centrum niet open laten en probeert de diepte passing te onderscheppen
- De neutrale spelers spelen mee met de ploeg in balbezit
- Duur: 2 x 7'
- Terrein: half speelveld
- Fun: welk team onderschept het meeste dieptepassen?

Coaching:

- 1 t/m 4

TUSSENVORM 1



K + 2 / 4

Beschrijving:

- K + 2 / 4 (verdedigend centraal duo tegen aanvallende ruit)
- TV in golven voor O3 en O4
- Zelfde TV op andere speelhelft
- Kunnen scoren in groot doel of op de 2 kleine doelen
- Verdedigen groot doel en moeten het scoren in de kleine doelen ook trachten te verhinderen (samenwerking in zone door O3 en O4)
- Aanvallende ruitvorm tegen centraal verdedigingsduo + K
- 2x7'
- FUN: welk verdedigend duo heeft de meeste intercepties?

Coaching:

- Richtlijn en coaching 1 t.e.m 5
- Onderlinge coaching O3 en O4

WEDSTRIJDVORM 2

K + 3 / 5



Beschrijving:

- K + 3 / 5 op 1/2 terrein
- Wedstrijdreglement
- Zelfde WV op andere speelhelft
- O Scoren op kleine doeltjes (2 punten)
- ▲ Scoren op groot doel
- 4x3'
- FUN: welke ploeg wint de wedstrijd?

Coaching:

- Richtlijn en coaching 1 t.e.m 5
- Onderlinge coaching O3, O4 en O8

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- Half terrein met 1 doel
- Zelfde oef. op andere helft
- Pass- en trapvorm, waarbij O3 en O4 niet uit hun zone mogen en ▲7 en ▲11 mogen niet voorbij potjes
- ▲2 Dieptepass naar ▲9, ▲9 kaatst op ▲10, ▲10 opent naar ▲11 en ▲11 werkt af
- Indien O3 goed anticipeert, opnieuw starten met oef. bij ▲5
- FUN: wie haalt de meeste punten: verdediging of aanval?
 (onderscheppen door O3 of O4 is 1 pt, scoren door ▲ is ook 1 pt)

Coaching:

- Richtlijn en coaching 1 t.e.m 5
- Onderlinge coaching O3 en O4

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / 8 + K



Beschrijving:

- 3/4 Terrein met 2 grote doelen
- Wedstrijdreglement
- O Spelen in K + 4 + 3 + 1 veldbezetting
- ▲Spelen in K + 4 + 1 + 3
- Evaluatie naar oplossing
- 2x7'
- FUN: welke ploeg scoort het meeste doelpunten?

Coaching:

- Richtlijn en coaching 1 t.e.m 5
- Onderlinge coaching door spelers zelf

COOLING DOWN

Beschrijving:

- 2 Ronden uitlopen, stretchen en materiaal opruimen
- Nabespreking

Naam: Lecomte Fabrice, lesgever FTS
Thema: de individuele actie durven maken, gede voorzet aan 1^e paal, loshaken en snel afwerken (B+)

Aantal: 16 + 2 K
Categorie/niveau: Scholieren U16 – U17

Materiaal: 1 groot verplaatsbaar doel, 16 ballen, kegels, overgooiers (3 kleuren), China-heads

Richtlijnen en coachingswoorden:

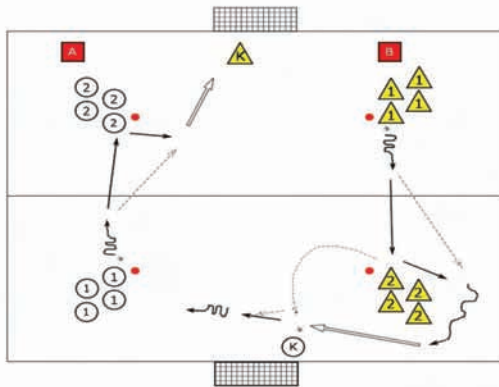
Basics:

1. Zijn directe tegenstander uitschakelen – **Schakel uit**
2. Goed leiden – **Leid**
3. Bijsluiten van de steunspelers bij voorzet – **Steun, sluit bij**
4. Positie steunspelers voor de voorzet – **Steun**
5. Beschikbaar zijn aan 1^e paal – **Vraag de bal**

Teamtactics:

1. De individuele actie durven maken – **Dribbel**
2. Een goede voorzet afleveren – **Zuiver – Precies**
3. Loshaken door een ritmeverandering – **Haak los**
4. Goede bezetting aan 1^e paal – **Duik**
5. Zo snel mogelijk afwerken – **Werk af**

OPWARMING



Beschrijving:

Duur: 15'

Veld van 35x50m. met 2 doelen

Oefening A:

1 Leidt de bal – geeft pass aan 2 die hem naar binnen terug aanspeelt -> pass over de grond op de K (progressie in het trappen naar K)

Oefening B:

1 Leidt de bal – geeft pass aan 2 die hem naar buiten terug aanspeelt -> voorzet over de grond naar de K (progressie in kracht bij het trappen van de voorzet naar de K)

Variante: voorzet geven naar 2 die de bal op de K plaatst

Doorschrijven speler:

1 -> 2 = bal -> andere kant (carrousel)

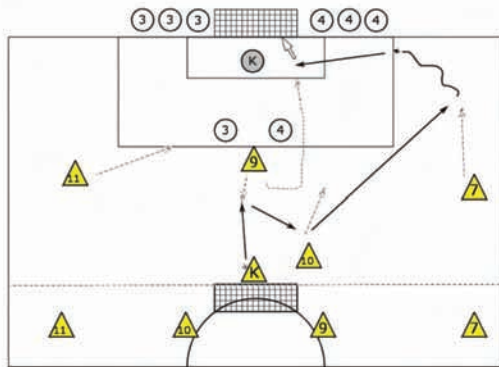
Lateralisatie: de spelers van kant wisselen zodat ze beide voeten gebruiken (voor spelers en keeper)

Coaching:

Perfectioneren basics (passing, steun, voorzet)

Stretching: 5'

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 / 2 + K

Beschrijving:

Duur: 2 x 8' (18')

Veld van 35x50m.

K – 1 – 3 / 2 – K

Na 8 minuten spel, wisselen we de 2 ploegen en de K's

Doorschrijven spelers:

Ploegen van 2 wisselen telkens

Ploegen van 4 wisselen om de 2 beurten

Golven van 40 à 50" max.

De K in numerieke meerderheid speelt op de 9 die teruglegt op de in steun komende 10

Zoeken naar de voorzet aan 1^e paal door de 7 of de 11

Vraag aan 1^e paal na loshaken van de 9

Fun:

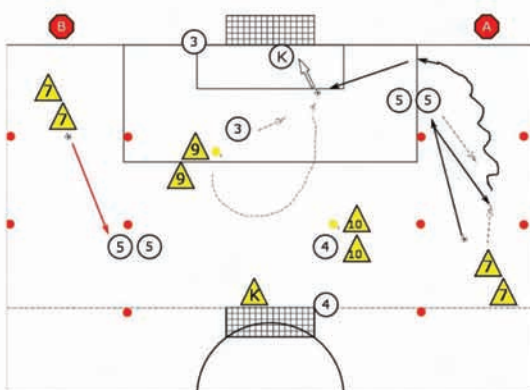
De goals per ploeg tellen

Doelpunten tellen dubbel bij een voorzet aan 1^e paal en voor de ploeg in numerieke minderheid

Coaching:

B2 – B3 – B4 – B5 en T2 – T3 – T4 – T5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Duur: 15'

Veld van 35x50m. met 2 zones van 15x15m.

2 Aanvallende spelers (7 of 11 en 9 of 10)

2 'Half-passieve' verdedigende spelers (2 of 5 en 3 of 4)

7 Of 11 spelen op 2 of 5 die terugleggen ? 1 tg 1 in de afgebakende zone, uitschakelen tegenstander en voorzet

Voorzet aan 1^e paal **over de grond** -> A

Voorzet aan 1^e paal **op halve hoogte** -> B

9 Loopt zich vrij aan 1^e paal na zich losgetrokken te hebben van de 'half-passieve' 3 of 4

Doorschrijven spelers:

7 -> 5 -> 3 of 4 -> 9 of 10 -> 7+bal, andere kant!

Lateralisatie:

Na 7 minuten, de richting omkeren om voorzetten van rechts en links te krijgen

Fun:

Welke doelman krijgt het minste doelpunten in 1 tijd tegen?

Coaching:

Man uitschakelen op de flank et juiste voorzet

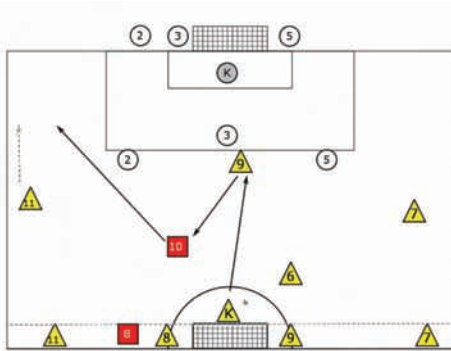
Loshaken aan 1^e paal

Afwerken in 1 tijd

B1 – B2 – B3 – B4 – B5 en T1 – T2 – T3 – T4 – T5

WEDSTRIJDVORM 2

K + 4 / 3 + K + 1N



Beschrijving:

Duur: 2 x 8' (18')

Veld van 45x50m.

K – 1 – 3 / 3 – K + 1 neutrale speler die speelt met de ploeg in B+
Na 8 minuten spel, wisselen we de 2 ploegen en de K's
Wisselen van ploegen en van neutrale spelers bij elke golf
Golven van 1'15" max.

Start bij de K in numerieke meerderheid

Zoeken naar de voorzet aan 1° paal door de 7 of de 11

Vraag aan 1° paal na loshaken van de 9 of 10

Fun:

De goals per ploeg tellen

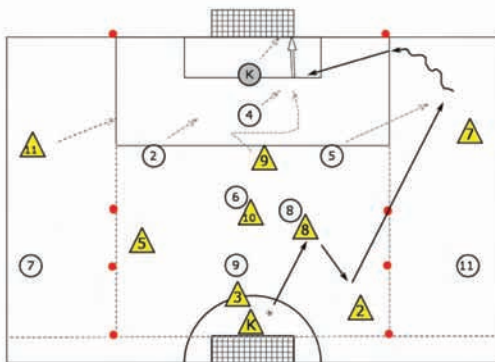
Doelpunten tellen dubbel bij een voorzet aan 1° paal en voor de ploeg in numerieke minderheid

Coaching:

B1 – B2 – B3 – B4 – B5 en T1 – T2 – T3 – T4 – T5

TUSSENVORM 2

K + 6 + (2) / (2) + 6 + K



Beschrijving:

Duur: 4 x 4' (18')

Veld van 45x50m.

K – 3 – 2 – 1 + 2 / 2 + 1 – 2 – 3 – K

Om de 4 minuten wisselen we de 2 x 2 flankspelers

Normale spelvoorwaarden centraal et 2 flankzones voorbehouden voor de flankspelers

Zoeken van de 7 of de 11 om voorzetten te krijgen aan 1° paal (langs de grond of op halve hoogte)

Van zodra een flankspeler in balbezit is, mag de flankverdediger in flankzone komen om er te verdedigen

De K's mogen niet direct de bal terug in de flankzone gooien, er moet eerst centraal gespeeld worden (om toe te laten dat een verdediger op de flank gaat verdedigen zodat de speler aan de bal die moet kunnen uitschakelen alvorens een voorzet te geven)

Zich lostrekken aan 1° paal door 9 of 10

Fun:

Welke doelman krijgt het minste doelpunten in 1 tijd tegen?

Coaching:

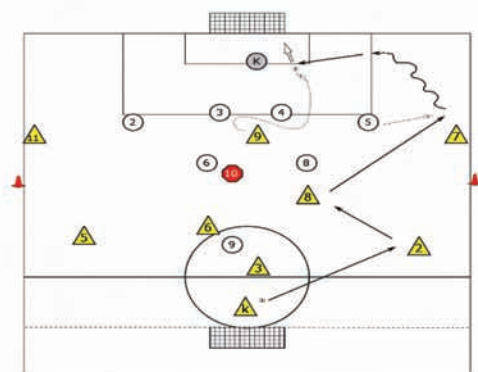
Man uitschakelen op de flank et juiste voorzet

Loshaken aan 1° paal en afwerken in 1 tijd

B1 – B2 – B3 – B4 – B5 en T1 – T2 – T3 – T4 – T5

WEDSTRIJDVORM 3

K + 7 / 9 + K



Beschrijving:

Duur: 15'

Veld van 60x50m

Na 7 minuten wisselen we de numerieke meerderheid

Normale spelreglementen

Start bij de K in numerieke meerderheid

Zoeken naar de voorzet aan 1° paal door de 7 of de 11

Vraag aan 1° paal na loshaken van één of meerdere aanvallers

Fun:

De goals per ploeg tellen

Doelpunten tellen dubbel bij een voorzet aan 1° paal en voor de ploeg in numerieke minderheid

Coaching:

B1 – B2 – B3 – B4 – B5 en T1 – T2 – T3 – T4 – T5

COOLING DOWN



Beschrijving:

Duur: 10'

Werken naar één doel

Gestreckte voorzet aan 1° paal na een kaats op een dieptepass

Scoren met het hoofd aan 1° paal

Lateralisatie: zowel links als rechts uitvoeren voor de 2 ploegen

Fun:

Welke ploeg scoort het meest met het hoofd?

De verliezende ploeg ruimt het materiaal op

Stretching: 5'

Naam: Gerland De Latte, lesgever
Trainersschool
Thema: diepte induiken en buitenspelval ontwijken

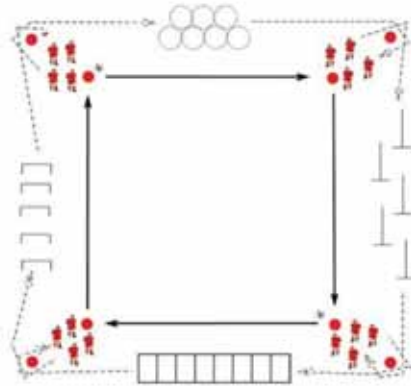
Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: U16

Materiaal:
hoepels, looppladder, haagjes, paaltjes,
groot mobiel doel,
10 potjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Inspelen wanneer mogelijk, laat de bal het werk doen: **“SPEEL”**
2. Loskomen van de tegenstander: **“BEWEEG”**
3. Eerst breed lopen: **“BREED”**
4. Vervolgens diep lopen: **“DIEP”**
5. Achter de bal blijven vooraleer de dieptepass vertrekt: **“BLIJF ACHTER DE BAL”**
6. Doe een gerichte controle van de bal: **“CONTROLE”**

OPWARMING



INTEGRATIE BASISMOTORISCHE VAARDIGHEDEN (15')

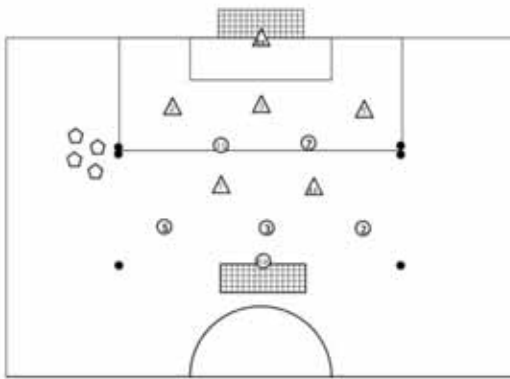
Beschrijving:

2 Vierkanten (10x10m. 15x15m.), 4 spelers aan ieder binnenste potje. 2 Ballen diagonaal over elkaar. Spelers spelen de bal in wijzerszin door naar elkaar (met een verplichte controle) en sluiten vervolgens aan bij de volgende groep en doen daartussen een coördinatieve oefening. Erna nogmaals hetzelfde maar in tegenwijzerszin. Eindigen in een vlotte loop, proberen in 1 tijd door te spelen

Duur: 4' wijzerszin, 4' tegenwijzerszin (rustig tempo) met ertussen 2' stretching, 2,5' wijzerszin, 2,5' tegenwijzerszin (vlot tempo) met ertussen 2' stretching

Coaching: 1 – 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / K + 5 (15')

Beschrijving:

Wedstrijd vrij spel waarbij buitenspel mee telt (middellijn = 2 potjes). Wie kan scoren mag blijven staan, bij andere team komen 4 nieuwe spelers in. Indien niet gescoord wordt wisselen na 3'

Duur: 4 x 3' met ertussen eventuele probleempunten aanhalen

FUN: wanneer dezelfde ploeg 2x na elkaar kan scoren telt het doelpunt dubbel. Lukt dit ook een 3de keer hebben ze al 6 ptn.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

TUSSENVORM 1



“FUN” (15')

Beschrijving:

Speler A speelt in naar B die de bal terugkaatst, A speelt de bal in de loop van C die de bal meeneemt en trapt op doel. Wanneer speler C getrapt heeft start de oefening aan de andere zijde bij speler D die inspeelt op E, E kaast terug en D speelt in de loop van F die afwerkt op doel

De doelmannen wisselen onderling

Doorschuiven: alfabetisch en degene die getrapt heeft neemt de bal en sluit aan bij de andere groep (F–A, C–D)

Coaching:

C En F mogen niet voor de bal zitten wanneer A en D de bal meespelen in hun loop!

1 – 2 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 2

K + 8 / K + 6

(15')



Beschrijving:

Wedstrijd vrij spel waarbij buitenspel mee telt (middellijn = 2 potjes)

Opstelling Δ : 1 - 3 - 2 - 3
O: 1 - 3 - 3

Duur: 2 x 6' met ertussen eventuele probleempunten aanhalen

FUN: wanneer er gescoord wordt door een pass tussendoor op de spits = dubbel

Coaching:

Team Δ : 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

TUSSENVORM 2

"FUN"

(15')



Beschrijving:

Speler A speelt in naar B die de bal terugkaatst, A speelt de bal in de loop van C die de bal meeneemt en trapt op doel.

C loopt nu eerst naar binnen om vervolgens, wanneer A de bal in de loop speelt, pas diep te lopen.

Wanneer speler C getrapt heeft start de oefening aan de andere zijde bij speler D die inspeelt op B, B kaast terug en D speelt in de loop van E die afwerkt op doel

De doelmannen wisselen onderling

Doorschuiven: alfabetisch en degene die getrapt heeft neemt de bal en sluit aan bij de andere groep (C-D, E-A).

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

WEDSTRIJDVORM 3

K + 7 / K + 7

(15')



Beschrijving:

Wedstrijd vrij spel waarbij buitenspel mee telt (middellijn = 2 potjes)

Opstelling Δ : 1 - 3 - 1 - 3
O: 1 - 3 - 1 - 3

Duur: 2 x 7' met ertussen eventuele probleempunten aanhalen

FUN: wanneer er gescoord wordt door een pass tussendoor op de spits = dubbel

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

COOLING DOWN

Deklat trappen

Beschrijving:

Wie op de deklat kan trappen van aan de 16m loopt nog 1 rondje rond het veld uit en gaat zich douchen



Naam: Frans Meeuwens, lesgever Federale Trainersschool

Aantal: 18 (16+2K)
Categorie/niveau: U16 - U17

Materiaal: 2 verplaatsbare doelen, gele en rode hesjes, 18 ballen, potjes, kegels, hordes

Thema: aanspelen van de diepe spits + bijsluiting

Richtlijnen en coachingswoorden:

centrale verdediger: tracht zo snel mogelijk diep te spelen = **diep / linie overslaan**
spitsen: zorg dat je wegkomt van je tegenstander = **beweeg / kom los / haak af / hoeken in**
middenvelders: zorg dat je aanspeelbaar bent bij de tweede bal = **kom in steun / sluit bij**

OPWARMING



Beschrijving:

- 1) Tikkerspel in 2 zones: elke speler een bal en in beweging, ook de tikker met bal. (30 sec/tikker).
Wie getikt wordt, naar lage hordes (pasfrequentie van één naar twee) en dan terug in vak.
- 2) Coördinatieoefening: pasfrequentie van 1 naar 2.
- 3) PT-vorm: 1 kort (8m) naar 2 (vooractie en kaats), 1 lang (25m) naar 3 (6 groepen van 3).
(Doorschuiven: 2 wordt 1, 1 volgt lange bal naar 3, 3 doet oefening met 1 en volgt lange bal naar 2, ...).

Coaching:

- 1) – bal kort
– lichaam tussen man en bal
– over de bal kijken(tikker)
- 2) – lichaamshouding
– armen trekken
– contact kort
- 3) – speel / kaats / diep

Duur: elke onderdeel 5 min. (= 15 min.)

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 8 + K HERKENNINGSFASE

Beschrijving:

Wedstrijd op 3/4 veld.
Symmetrische opstelling 1 – 3 – 3 – 2.
Twee spitsen aanspeelbaar geraken.

Coaching:

Stop-Help.

Duur: 2x7 min. + rust (= 15 min.)

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

3 Zones van 25m.: als spitsen bereikt worden door linie over te slaan, mag van balbezittende ploeg uit elke zone een man doorschuiven. Bij balverlies elke speler naar zijn positie.

Coaching:

Zie richtlijnen en coaching.

Duur: 2x 9 min. + rust (= 20 min.)

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 6 + K

Beschrijving:

Wedstrijd op 1/2 veld start met diepe bal van CV op spits (ook na doelpoging of doelpunt).
 K + 6 In 3 linies en K + 4 in 2 linies (bijsluiting door één van de twee CV's).
 Golven van 2 min.: K + 6 wisselt 2 spelers die niet spits zijn, K + 4 wisselt ganse ploeg.
 Na 10 min.: rood K + 6 en geel K + 4
 Wachtende spelers opgelegde coördinatie in loopladder.

Coaching:

Zie richtlijnen en coaching.

Duur: 2x 10 min. (= 20 min.)

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

K + 8 Tegen 6 op helft speelveld (35m.)
 8x Rond = punt.
 Bij recuperatie door de 6 worden de 2 diepe spitsen gezocht.
 Rood kan scoren via derde man. Alle spelers schakelen om naar die helft, behalve 2 gele spitsen die op hun helft blijven. Na doelpoging of scoren speelt rood K + 8 / 6 op zijn helft.

Coaching:

Zie richtlijnen en coaching.

Duur: 2x 7 min. + rust (= 15 min.)

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

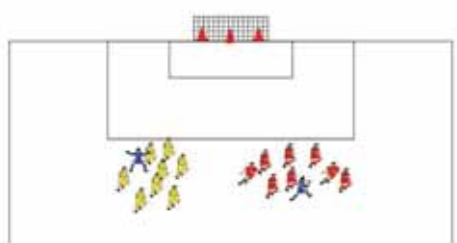
Eindvorm start met diepe bal van CV naar spits (ook na doelpoging of doelpunt). Symmetrische opstelling met 2 spitsen.

Coaching:

Zie richtlijnen en coaching.

Duur: 2x 7 min. + rust (= 15 min.)

COOLING DOWN



Beschrijving:

1 Ronde uitlopen en kegeltrappen (1 pt) of paal of lat (2 ptn) vanaf 20 m.

Duur: 5 min.



Naam: Peter De Vadder, lesgever Federale Trainersschool
Thema: 7 & 11 staan te diep en knijpen te snel naar binnen

Aantal: 14 + 2K
Categorie: U 17

Materiaal: 4 ballen, partijhesjes, duivel-doeltjes, markeerhoedjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

Speler dichtst bij de bal

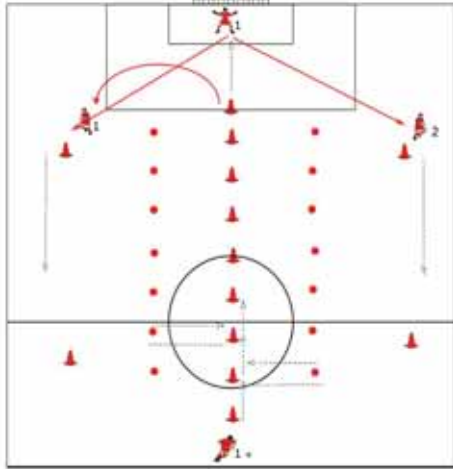
1. Maak het speelveld breed 7 en 11. "OPEN"
2. Maak je aanspelbaar voor de 2 en 5. "AANSPEELBAAR ZIJN"
3. Speel de bal strak in.
4. Sta goed opengedraaid zodat je na de controle gunstig verder kan spelen. "STA OPENGEDRAAID"

5. Maak een vooractie. "NU"

Keeper – medespeler(s)

6. Communicatie – coaching met verdediger(s)
 "NAAR ACHTER" – "NAAR BUITEN"
 – "NAAR BINNEN" – "NAAR VOOR"

OPWARMING



Beschrijving:

- Opwarming op plateau met verschillende oefn. (skipping, hielslag, bijtrekpas, zijw. huppelpas, rugw. lopen, versnellen, etc...)
- Integratie looplijnen spelprobleem: uiteindelijk inspelen op de doelman. Die speelt de bal naar buiten waarbij de speler op een juiste manier wegdraait
- Speler leidt bal van kegel naar kegel waar hij hem stilletg en afzonderlijk uitwijkt naar links en rechts om zijn oefn. te doen
- Op het einde trapt hij hem in de handen van de doelman die afwisselend rechts en links meegeeft

Coaching:

Opwarming: techniek

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:

Veldbezetting is symmetrisch

Coaching:

Geen = herkeningsfase

Freezing = spelmomenten waarbij 7 & 11 niet juist uitzakken en / of niet aanspelbaar zijn, zowel bij ploeg A als bij ploeg B

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

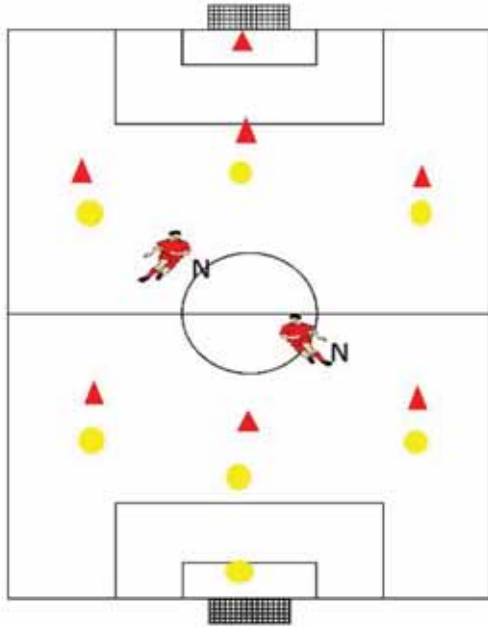
- Opbouw start met 'juiste' ingooi van 5
- Aanne van 11 met wegdraaien (naar binnen)
- Vooractie en uitzakken van de 6 die de bal krijgt
- Idem voor de 8
- Idem voor de 7 + achterlijn halen en voor doel brengen waar 9 - 10 en 6 (of 8 andere zijde) op juiste moment opduiken
- Idem aan de andere zijde met ingooi van 2
- Doorschuiven door gewoon de bal te volgen, posities 6 & 8 blijven

- Ploegautomatisme

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / 2N / 6 + K

Beschrijving:

Symmetrische veldbezetting!

Neutrale spelers creëren steeds een overtalsituatie naar de 7 en de 11 toe!

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- Organisatie idem aan Tssv 1
 - Op speler 11 komt verdediger V2 die na het betwisten van de inworp mag verdedigen tot aan de stippellijn
 - Op speler 7 komt verdediger V5 die eveneens de ruimte verdedigt voor de stippellijn (dit natuurlijk langs zijn zijde)
 - Speler 7 probeert overtal uit te spelen met de 8 en de achterlijn te halen (speler 11 doet dit aan de andere zijde)
 - Speler 9 duikt 1ste paal
 - Speler 10 duikt 2de paal
 - Speler 6 & 8 afwisselend backlijn
 - Speler 11 & 7 afwisselend achterveld
- Doorschuiven idem als bij Tussv 1

Ploegautomatisme

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:

- 2x5' Continu spel
- Zelfde terrein als WV2 (32m x 40m)
- Symmetrische veldbezetting
- Toepassing teamtactic's in functie van het thema

Coaching:

1 Tem 6

-> Evaluatie van de coachingspunten!!!!

COOLING DOWN

Beschrijving:

- 3 min. ontspannen loslopen
- in middencirkel: stabiliteitsoefn. (gekende "Van Winckel" oefn.)
- aanbieden van 1 nieuwe oefn.