

Naam auteur: Paul Mortier
Thema: eff. bezett. doelgeb. B+ 18

Aantal: 16 + 2
Categorie/niveau: U19

Materiaal: 18 ballen, potjes, groot doel,
 2 minidoeltjes, 9 gele en
 9 blauwe overgooiers

Richtlijnen en coaching:

1. plaatsing in doelgebied 7, 9, 10 en 11 (B+ 18)
2. samenwerking 10 en 9
3. georiënteerde balaanname (7 en 11) (B+ 13)
4. concentratie bij center (B+ 16)
5. zo snel mogelijk een doelmans afwerken (B+21)

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

OPWARMING

[6' + 2'] x 2 + 6'



Beschrijving:

A) 1° deel met pos 2, 6, 7. 2° deel met 5, 8, 11
 Pas- en trapvorm
 Center in handen van keeper of naar 9 of 10
 Spelers keren steeds terug naar eigen positie na actie

B) Daarna: dynamische lenigheid (2')

Coaching:

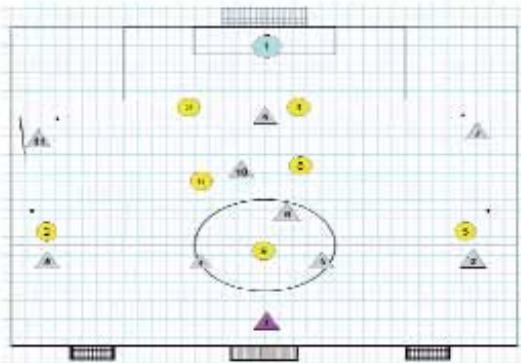
Strakke passing: balsnelheid
 Rustige verplaatsing, in 2° deel hogere loopsnelheid
 Inspeelvoet, gerichte balaanname of 1 tijd
 B+ 11: 7 en 11

C) Tussen opwarming en wedstrijdvorm 1 wordt van korte passing overgegaan naar lange passing in de breedte van het veld (doelmannen oefenen dropshot)
 Duur 6'

WEDSTRIJDVORM 1

[6' + 2'] x 2'

ploeg 7-tal kan scoren in groot doel en 2 kleine doeltjes



Beschrijving:

K + 9/ K + 7
 Ploeg driehoek in 4 – 2 – 3 opstelling
 Ploeg cirkel in 2 – 2 – 3 opstelling
 Doelman 9-tal start opbouw
 2° helft wissel ploeg (2 en 5)

Coaching:

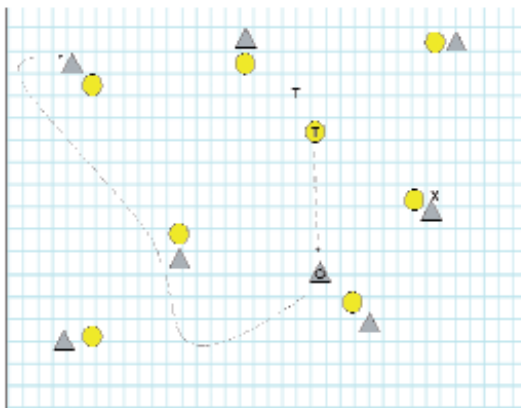
Ploeg driehoek
 – 7, 11, 9 en 10
 – aanspelen van de vrijstaande flankaanvallers
 – strakke center
 – in doelgebied komen van de aanvallers

Ploeg cirkel

– dek centrale spitsen goed af
 – 2, 5 en 9

TUSSENVORM 1

[3' + 1'] x 3



Beschrijving: vierkant 12 op 12 meter

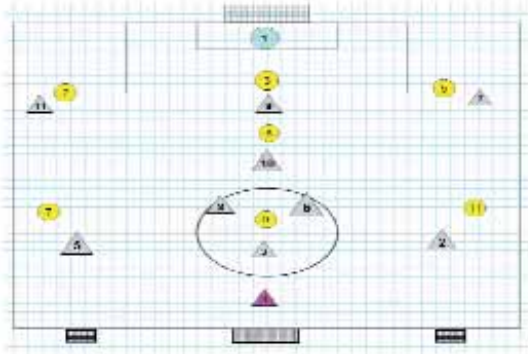
Spelvorm: twee is teveel, drie is teveel
 Één tikker jaagt op een speler
 Als die zich bij een ander tweetal stelt wordt één van die de opgejaagde
 Als de tikker de opgejaagde kan tikken wisselt hun rol

Coaching:

concentratie
 snel wisselen

WEDSTRIJDVORM 2

[6' + 1'] x 2

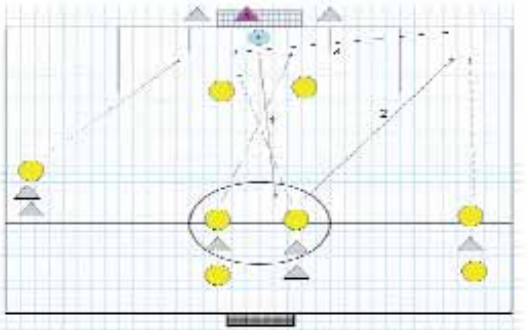


Beschrijving:
 K + 9 / K + 7
 Ploeg driehoek in 3 – 3 – 3 opstelling
 Ploeg cirkel in 3 – 1 - 3
 Na rust wisselen ploegen van opstelling

Coaching:
 7, 9, 10 en 11
 – niet te vroeg inlopen
 – niet meteen aangeven welke positie je gaat innemen

TUSSENVORM 2

[6' + 2'] x 2



Beschrijving: K + 2/ 4
 3 golven vertrekend op middenlijn
 Keepers en CV's wisselen na elke golf
 1: keeper trapt bal uit in dropshot
 2: centrale speler vangt op en speelt diep op FM
 3: center voor doel
 Andere spelers nemen positie in doelgebied

Coaching:
 – Centrale spitsen kruisen net voor doelgebied
 – Strakke center

WEDSTRIJDVORM 3

15' CONTINUE

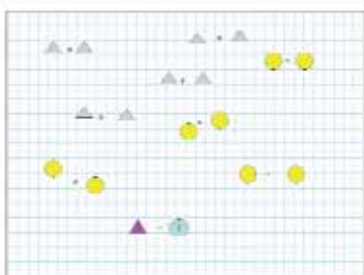


Beschrijving: K + 8 / K + 8
 Beide ploegen spelen in een 3 – 2 – 3 opstelling

Coaching:
 Positie in doelgebied
 Snel flank aanspelen
 Directe strakke center

COOLING DOWN

6'



Beschrijving:
 Vierkant 20 op 20
 Bal omhoog houden per twee
 In 1 tijd, 2 tijden, enkel met hoofd

 lenigheidsoefeningen



Naam auteur: Sven Charita, kandidaat Uefa B
Thema: 4 – 4 – 2 Waarheidszone beheersen: subtiele eindpass in de diepte trappen

Totaal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U19

Materieel: 2 grote doelen, ballen, kegels, 4 paaltjes, hesjes.

Richtlijnen en coachingswoorden
 1. Subtiele eindpass in de diepte trappen (B+17)

2. Diepte induiken, maar opgelet offside (B+20)
 3. Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans (B+21)

OPWARMING

25'



Beschrijving:

Organisatie: dubbele backlijn, reeds afgebakend ifv WV1, 4 ballen, 7 kegels

Vorbereiding: loslopen in groep 5'

DEEL 1: pas- en trapvorm met integratie Keepers, 10'

1. X1 pass naar K en volgt op

2. K rolt terug in de loop X1

3. X1 PASS DIEP in de loop van X2

4. X2 pass naar X1 andere groep en sluit aan met opw. oef.

Wisselen van kant na 5'

DEEL 2: versnellingsvermogen na richtingsverandering (kaderen ifv thema

=> lateraal vrijlopen en diepgaan), 8x2 Spelers van tegenovergestelde groep starten samen in licht looppas richting middelste kegel Na elkaar te kruisen en zonder elkaar te raken rechts afslaan en spurten tot andere groep

Volgende 2 starten bij kruisen vorig koppel in het midden

=> 1x volledig rond = 4 versnellingen

=> daarna 1 x rond in andere richting

DEEL 3: versnellingsvermogen na richtingsverandering (kaderen ifv thema

=> lateraal vrijlopen en diepgaan), 8x

IDEM als vorige oefening maar met 4 spelers samen

De volgende 4 vertrekken pas na aankomst vorige 4 spelers

=> 4 x rechts afslaan + 4 x links afslaan

Coaching:

Waken over goede strakke passing in de loop, in de diepte.

=> Ga, Speel => 1

Versnelling na vooractie

WEDSTRIJDVORM 1

10'



Beschrijving:

Organisatie: dubbele backlijn, 1 wedstrijdbal, reserveballen bij Keepers WV 4 / 4 waarbij verplicht wordt gespeeld in 1 – 1 – 2 zodat de spitsen de vrije ruimte krijgen

Elke beurt start bij K

Ploegen krijgen max 45' tijd om te scoren

Lukt dat niet? Beide ploegen wisselen met ploegmaats

Ploeg die doelpunt tegen krijgt wisselt

Scorende ploeg blijft nog één beurt staan en start met B+

FUN: scoren in 1 tijd na pass in de diepte telt dubbel

Als scorende ploeg in 2e beurt opnieuw scoort => extra punt!

=> DUS: 1 ploeg kan bij een correcte uitvoering in 2 beurten 5 punten verdienen!

Coaching:

1-2-3

TUSSENVORM 1

10'



Beschrijving:

Organisatie: kegels worden geplaatst op de doellijn vd dubbele backlijn, spelers verzamelen aan de buitenzijde met alle ballen, Keepers in doel

1. X1 loopt zich lateraal vrij zonder B, X2 leidt B ad voet

2. X1 versnelt in de diepte

3. X2 speelt de bal "subtiele" in de loop van X1 die versnelt B ad voet

4. X1 tracht zo snel mogelijk af te werken

5. X2 doet zelfde actie als X1, enz...

6. De speler die diep gaat en afwerkt recupereert B en sluit aan bij andere groep

Keepers wisselen na 5 doelpogingen

Coaching:

1-3

WEDSTRIJDVORM 2**15'****Beschrijving:**

Organisatie: half terrein, groot doel op middellijn, reserveballen bij K op middellijn, 2 doeltjes met paaltjes links en rechts van doel op middellijn

Wedstrijd K + 8 / 6 + K

K + 8: 3 – 3 – 2 veldbezetting

K + 6: 1 – 3 – 2 veldbezetting

=> Creëren van ruimte voor beide spitsen in meerderheid en voor infiltratie van vrije verdediger van ploeg in meerderheid om tot een 'subtiele' eindpass te komen

Omkeerbaarheid:

K + 8: scoren in één tijd na "subtiele" pass in de diepte telt dubbel

K + 6: kunnen scoren door pass te geven door één van beide poortjes of in het grote doel

K + 6: indien gescoord wordt met pass door poortje wisselt de doelpuntenmaker met de speler X aan het poortje

Wisselen na 7' van speelhelft

Coaching:

1-2-3

TUSSENVORM 2**10'****Beschrijving:**

Organisatie: 3/4 terrein, K + 8 / 8 + K, terrein verdeeld in 3 zones waarvan de 2 verdedigende zones de lengte hebben van de backlijn

In de 2 verdedigende zones mogen enkel aanvallende spelers lopen, uiteraard rekening houdend met buitenspel en alle andere wedstrijdreglementen

Wisselen van speelhelft na 5'

Coaching:

Let op de goede timing om in de rug van de verdedigers te lopen

Beweeg eerst lateraal om snel in de waarheidszone op te duiken. Spelers 7-9-10

De beslissende pas trachten diagonaal tussen de verdedigers te spelen met de juiste balsnelheid

Vermijd offside

1-2-3

WEDSTRIJDVORM 3**15'****Beschrijving:**

Organisatie: 3/4 terrein, K + 8 / 8 + K

Vrije wedstrijdvorm met aandacht voor alle accenten die in voorafgaande oefeningen aan bod zijn gekomen

FUN:

– scoren in 1 tijd na pass in de diepte of voorzet telt dubbel

Wisselen van speelhelft na 7'

Coaching:

1-2-3

COOLING DOWN**10'****Beschrijving:**

1. Bal per 3 spelers: Jongleren met max 3. Welk team haalt het meest?

2. Loslopen 3 ronden



Naam auteur: De Koning Dirk, kandidaat FTS
Thema: B+: openen op de flank met voorzet en afwerken op doel

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: Postformatie - U18

Materiaal: ballen, hesjes, potjes, kegels, 2 grote verplaatsbare doelen

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Middenvelders gepast diagonaal openen op de flank. **“TIMING”**
2. Flankverdedigers gepast infiltreren langs de zijlijn. **“GA DIEP”**
3. Spitsen op het gepaste moment voor doel komen en kruisen. **“KIES POSITIE”**
4. Middenvelders positie nemen aan het 16m. gebied voor afvallende ballen te recupereren. **“SLUIT BIJ”**

OPWARMING



PASS EN TRAPVORM

DUUR: 15'

Beschrijving:

3/4 Terrein
 Oefening wordt uitgevoerd langs beide zijden

Uitvoering:

- 1) speler 3 geeft een pass op speler 10
- 2) 10 past op speler 6
- 3) 6 past diep op speler 9
- 4) 9 past terug op speler 10
- 5) 10 opent diagonaal op speler 7
- 6) 7 speelt breed op speler 9
- 7) speelt diagonaal diep terug op speler 7
- 8) ... die de bal leidt en in de handen van de keeper speelt
- 9) de keeper geeft de bal mee aan de 7 die vervolgens de bal stillegt aan het eerste postje en opwarmingsoefeningen doet en aansluit bij de volgende groep

Positie 6: dubbele bezetting

Doorschuiven:

3 > 10 > 6 > 9 > 7 > andere groep
 9 En 10 volgen na 2^{de} pass

Coaching:

Juiste voet inspelen, gepast opendraaien, goede balcirculatie

WEDSTRIJDVORM 1



8 + K / K + 8

DUUR: 10'

Beschrijving:

3/4 Terrein

Beide ploegen spelen in een 1 – 3 – 2 – 3 opstelling

Zoveel mogelijk inspelen langs de flank
 Spits maak u aanspeelbaar

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 1



DUUR: 15'

Beschrijving:

1/2 Terrein

Oefening wordt uitgevoerd langs beide zijden

Uitvoering:

- 1) keeper opent op de 4
- 2) 4 speelt in op de 11
- 3) 11 legt terug op de 10 die eerst een vooractie doet
- 4) 10 opent op de flank naar de infiltrerende 5
- 5) 5 zet voor
- 6) 9, 7, 10 of 4 werken af op doel

De 9 en 11 kruisen voor doel, de 10 en 4 sluiten bij tot aan de 16m.
 De 9, 11 en 5 moeten er komen en niet al staan

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 2

9 + K / K + 7

DUUR: 10'



Beschrijving:
3/4 Terrein

Witte ploeg speelt in een 1 – 4 – 2 – 3 opstelling
Gele ploeg speelt in een 1 – 3 – 2 – 2 opstelling

Als de gele ploeg scoort = dubbele punten
Bij balbezit van de keeper witte ploeg, begint het spel bij de 3 of 4 die proberen te openen op de 9

Coaching:
1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 2

DUUR: 10'



Beschrijving:
1/2 Terrein
Oefening wordt uitgevoerd langs beide zijden
Variant op TV1

Uitvoering:

- 1) keeper opent op de 4
 - 2) 4 speelt in op de 11
 - 3) 11 legt terug op de 8
 - 4) 8 opent diagonaal op de 5
 - 5) de 5 zet voor
 - 6) 9, 7, 8 of 4 werken af op doel
- De 9 en 11 kruisen voor doel, de 8 en 4 sluiten bij tot aan de 16m.
De 9, 11 en 5 moeten er komen en niet al staan

Coaching:
1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 3

8 + K / K + 8

DUUR: 10'



Beschrijving:
3/4 Terrein

Beide ploegen spelen in een 1 – 3 – 2 – 3 opstelling

Zoveel mogelijk inspelen op de flank
Spits maak u aanspeelbaar

Coaching:
1 – 2 – 3 – 4

COOLING DOWN

DUUR: 5'

Beschrijving:

Met 2 ballen, loslopen en tikken in de 16m.



Naam: Bjorn De Neve, lesgever Federale Trainersschool
Thema: TT+10: linie overslaan door de CV's bij passing diep vanuit de opbouw

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U19

Materiaal: 20 ballen, 1 groot bijzetdoel, 8 gele hesjes, 6 rode kegels, 2 gele kegels, loopladder, stel potjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

- CV's. "KIJK DIEP"
- FA's en DS, zoek oogcontact met de CV aan de bal en haak op het juiste moment verrassend los. "MAAK CONTACT, TIMING, AANSPEELBAARHEID"
- CM's, maak de inspeellijn vrij op DS en/of FA aan jouw kant. "MAAK RUIMTE"
- CV's, maak de juiste keuze aan de bal. "DENK DIAGONAAL, DURF DOOR DE AS"
- CV's, speel strak en laag als het kan, speel vallende bal als het moet. "SPEEL NAUWKEURIG, SPEEL MAKKELIJKSTE BAL"

OPWARMING



CARDIOVASCULAIR + PASSING IN CARROUSEL

20'

Beschrijving:

Doelmannen apart bij de KT terwijl de veldspelers gedurende 10' cardiovasculair werken zonder bal bij T2

Variatie A:

- RCV zakt diagonaal uit, vraagt de bal op bij de doelman, draait uit en speelt in op loshakende DS. DS Kaatst op bijsluitende RCM, die de bal meegeeft in de loop van RFA. RFA Speelt op de doelman
- doorschuiven 3 > 6 > 7 > 9 > andere kant aansluiten

Variatie B:

- RCV zakt diagonaal uit, vraag de bal op bij de doelman, draait open en speelt in op loshakende RFA. RFA Kaatst of speelt na aannahme op steungevende RCM die de bal in de loop speelt van DS. DS Speelt op de doelman
- doorschuiven idem variatie 1

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2 en 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / K + 6

15'

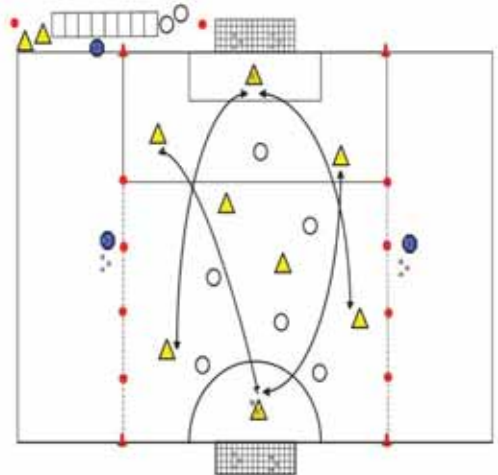
Beschrijving:

- 1 - 2 - 3 - 3 tg 1 - 2 - 3 - 1
- terrein: 1/2 terrein + 16m.
- duur: golven met "stop-help" indien nodig
- golf start altijd bij K in overtal met opbouw over CV's. Golf eindigt wanneer de bal buiten gaat of wanneer er gescoord wordt door één van beide ploegen. Na 2 golven komen de twee wisselers bij het ondertal erin en gaan er twee andere spelers uit
- buitenspelijn voor beide ploegen op aanvallende 16m.
- FUN: scoren is 1 pt.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2, 4 en 5

WEDSTRIJDVORM 1



POSITIESPEL 2K + 6 / 6

20'

Beschrijving:

- terrein: 1/2 terrein, breedte grote backlijn
- duur: 4 x 4'
- het gele team speelt samen met de twee K's op balbezit in een organisatie met dubbele flankbezetting. In het gele team zitten alle CV's en FV's
- witte team kan bij balre recuperatie scoren in één van beide doelen (vrije keuze)
- twee spelers van elke ploeg werken gedurende telkens 4' bij T2 op gecoördineerd snel voetenwerk. Na 4' wisselen ze met andere spelers uit het positie spel
- FUN: geel scoort 1pt. door met een diagonale bal een linie over te slaan. Dit kan richting keeper maar ook van keeper (gooien of trappen) richting één van beide verste diagonalen. Hierbij mogen de keepers de bal in de handen vangen binnen hun gebied (kleine backlijn of middencirkel)
- Wit krijgt een punt wanneer het scoort in één van de twee doelen

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1 en 5

WEDSTRIJDVORM 2

K + 6 / K + 6

15'



Beschrijving:

- 1 – 2 – 3 – 1 tg 1 – 2 – 3 – 1 en beide ploegen zonder flanken
- terrein: 1/2 terrein, breedte 16m.
- duur: 2 x 6' continu spel met "stop-help"
- buitenspellijn is voor beide ploegen aanvallende 16m.
- vier flankspelers, waarbij zeker alle flankaanvallers, werken gedurende 2 x 6' bij T2 op de actie 1/1-aanvallend, uiteraard dit los van het thema (lijnvoetbal met elke 20" een golf en steeds wisselen van plaats na elke actie)
- FUN: scoren is 3 ptn. Vanuit een CV rechtstreeks de DS aanspelen zonder bij de directe verderzetting (eerstvolgende pass) balverlies te lijden is 1 pt.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2, 3, 4 en 5

TUSSENVORM 2

AFWERKVORM IN CARROUSEL

15'



Beschrijving:

Variatie A:

- duur: 7'
- RCV speelt strak in op DS die kaatst op bijsluitende RCM. RCM moet in één tijd afwerken van buiten 16m. Iedereen werkt af met Rvt
- doorschuiven 3 > 6 > 9 > zelfde kant aansluiten (bij eigen team blijven)

Variatie B:

- duur: 7'
- RCV speelt strak in op RFA. RCM geeft steun vanuit de centrale as om de kaats te krijgen, neemt bal mee naar binnen en werkt van buiten de 16m. af met Lvt
- doorschuiven 3 > 7 > 6 > zelfde kant aansluiten (bij eigen team blijven)
- FUN (bij beide variaties): het team dat eerst 10 goals scoort met de juiste voet van buiten de 16m., wint een set. Wie haalt over beide variaties samen het meeste sets binnen?

Coaching:

Coachingsrichtlijn 5

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / K + 8

15'



Beschrijving:

- 1 – 2 – 3 – 3 tg 1 – 4 – 3 – 1
- terrein: 1/2 terrein +16m.
- duur: 15' continu spel
- buitenspellijn is voor beide ploegen aanvallende 16m.
- alle spelregels zijn van toepassing
- FUN: scoren is 1 pt. Wie wint deze laatste wedstrijdvorm?

Coaching:

Belonende coaching op alle richtlijnen bij positieve uitvoering

COOLING DOWN

10'

Beschrijving:

- verliezende ploeg van de laatste WV ruimt alle materiaal op en loopt nog twee rondjes uit
- winnende ploeg van de laatste WV jongleert per drie met verplicht doorspelen op het derde contact

Naam auteur: Björn De Neve, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: omschakeling van BV- naar BB+
 -> eerste actie is dieptegericht

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U-19

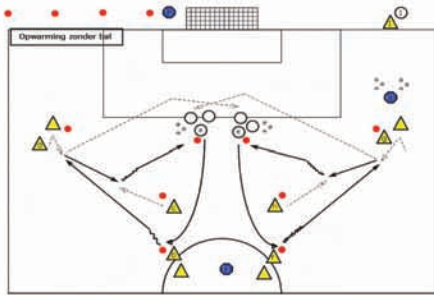
Materiaal: 20 ballen, 1 groot bijzetdoel,
 2 kleine bijzetdoelen, 10 gele hesjes,
 4 rode kegels, 4 gele kegels, stel potjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. DS en FA's, kies bij BV- zodanig positie in het blok dat je bij de omschakeling naar BB+ met één voorwaartse pass in de ruimte of in de voet direct gevaarlijk en dreigend kan zijn. **POSITIE, NIET TE LAAG, BLIJF AANVALLER**
2. DS en FA's, geef duidelijk aan of je de bal in de ruimte of in de voet wil. Onderlinge coaching **VOET** of **DIEP**
3. CV's, FV's en CM's, probeer voor de aanname die tot balrecuperatie leidt al diep te kijken. **KIJK DIEP**
4. Probeer in omschakeling van BV- naar BB+ van op de eigen helft bij de eerste of tweede pass dieptegericht te voetballen. **SPEEL SNEL**
5. Speel nauwkeurig, zo makkelijk mogelijk en met de juiste balsnelheid. **NAUWKEURIG, SPEEL STRAK**
6. Geef steun aan de medespeler die je bij de omschakeling aanspeelde. **SLUIT BIJ, GEEF STEUN**

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

OPWARMING



CARDIOVASCULAIR + PASSING IN CARROUSEL

20'

Beschrijving:

Doelmannen apart bij de KT gedurende volledige opwarming
 Veldspelers gedurende 10' cardiovasculaire ingangzetting zonder bal bij T2

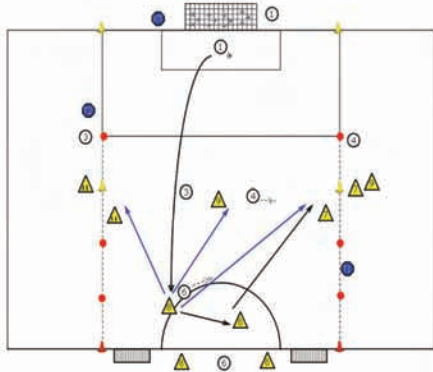
Passing:

a Speelt moeilijke bal op b. b Doet georiënteerde controle en speelt zo snel mogelijk in op d. d Speelt op c die onder de bal komt en opnieuw doorspeelt op a
 Er circuleren 2 ballen, één langs elke kant
 Doorschuiven: a > b > c > d > e > f > g > h > ...

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 3, 4, 5 en 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / K + 3

15'

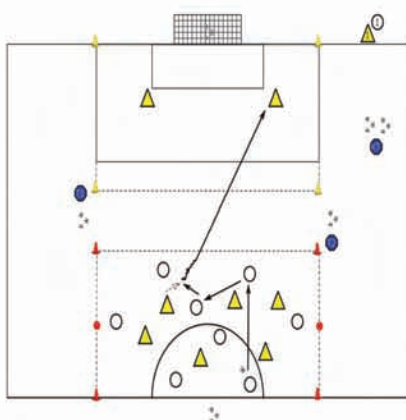
Beschrijving:

2 CM's + 3 A's tgo K + 2 CV's + 1CM
 1/2 Terrein, breedte grote backlijn
 Duur: golven met "STOP-HELP" indien nodig
 Golf start altijd bij K in ondertal met lange bal op 6 of 8 van de tegenpartij. Golf eindigt en er wordt telkens gewisseld van doelmaan en veldspelers wanneer de bal buiten gaat of wanneer er gescoord wordt door één van beide ploegen
 Er is enkel een buitenspellijn voor de ploeg in overtal
 FUN: scoren is 1 pt., team A / team B, wie wint?

Coaching:

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

TUSSENVORM 1



POSITIESPEL 8 / 6 + 2

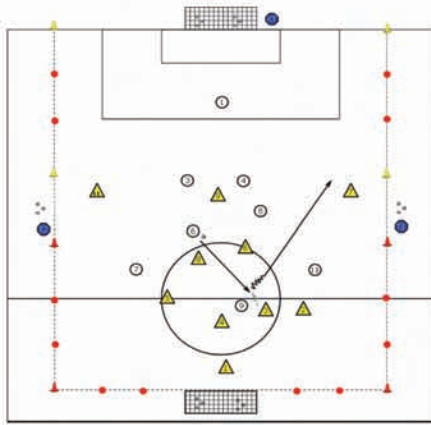
15'

Beschrijving:

1/2 Terrein, breedte grote backlijn, 2 rechthoekige speelruimtes afgebakend met 10m tussenruimte
 Duur: 2 x 6' met bespreking tussenin
 Er wordt 8 tegen 6 gespeeld op balbezit. Indien het ondertal de bal recupereert, spelen ze zo snel mogelijk één van hun ploegmaten aan in het andere vak en sluiten bij. Van de ploeg die balverlies leed, blijven er steeds twee spelers in het eigen vak
 FUN:
 Overtal: 7 passen binnen de ploeg zonder balverlies is 1 pt.
 Ondertal: in de omschakeling naar BB+ bij de eerste pass kunnen diep spelen op medespeler in het andere vak is 2 ptn. Indien dit bij de tweede pass gebeurt nog 1 pt.
 Welke ploeg heeft na 6 minuten het meeste punten?

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 3, 4, 5 en 6

WEDSTRIJDVORM 2
K + 9 / K + 7
15'

Beschrijving:

1 – 4 – 2 – 3 tgo 1 – 2 – 2 – 3

1/2 Terrein + 16m en breedte – 10m.

 Duur: 2 x 6' continu spel met "STOP-HELP" indien nodig
 Buitenspelijijn is voor beide ploegen afgebakend op aanvallende 25m.

Inworp voor ondertal wordt vervangen door een doeltrap van hun keeper

FUN: scoren door overtal is 1 pt., scoren door ondertal is 2 ptn.

Coaching:

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

TUSSENVORM 2
AFWERKVORM IN CARROUSEL
15'

Beschrijving:

Team A / Team B

Duur 2 x 7', halverwege wisselen van kant

Beide K's trappen op hetzelfde moment (fluitsignaal trainer) een strakke doeltrap op ploegmaat a. Op moment dat de bal vertrekt, staan beide spelers a achter de middellijn. a Mag niet in één tijd spelen (verplicht balaanname) en speelt strak in op c. c Mag kaatsen op b of spelen na balaanname. b Moet aannemen vooraleer van buiten de 16m af te werken op het lege doel. Beide ploegen mogen de twee scheidingslijnen niet overschrijden

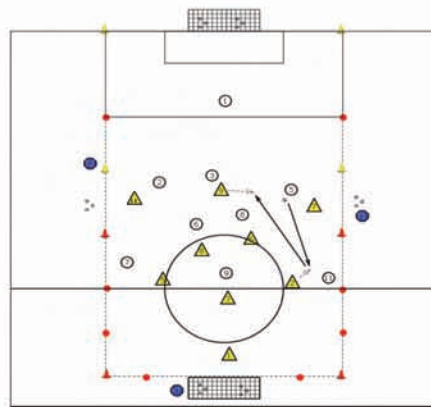
Doorschuiven a > b > c, steeds bij dezelfde ploeg blijvend

FUN:

Voorwaarden: scheidingslijnen, a en b moeten inspelen of afwerken na balaanname, b moet trappen van buiten de 16m. De bal die onder deze voorwaarden als eerste in doel gaat, levert 1 pt. op. Wie haalt het na 7' en lukt de revanche tijdens de tweede 7'?

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 4 en 5

WEDSTRIJDVORM 3
K + 8 / K + 8
15'

Beschrijving:

1 – 3 – 2 – 3 tgo 1 – 3 – 2 – 3

1/2 Terrein + 16m, breedte grote backlijn

Duur: 15' continu spel

Buitenspelijijn is voor beide ploegen aanvallende 25m.

Alle spelregels zijn van toepassing

FUN: scoren is 1 pt., wie wint deze laatste wedstrijdvorm?

Coaching:

Belonende coaching op alle richtlijnen bij positieve uitvoering

COOLING DOWN
10'
Beschrijving:

Dynamische stretching en beweeglijkheid in twee rijen, kapiteins nemen het voortouw

Ondertussen kort in groep vragen naar de belangrijkste trainingsaccenten

Samen opruimen van alle materiaal



Naam: Van Acker Yves, kandidaat FTS
Thema: Basics B+: lange passing, een juiste pass geven naar een medespeler aan de overzijde van het veld. Teamtactics B+ : op het juiste moment een flankverandering tot stand brengen, ruimte zoeken aan de andere kant van het veld.

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U20

Materiaal: een vast en een verplaatsbaar groot doel, voldoende kegels en potjes (terreinafbakening en aanduiden posities), voldoende ballen, overtrekjes.

Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics:

1. Verzorg het geven van een lange bal = **VERZORG**
2. Let op een technisch goede uitvoering, wees geconcentreerd bij de uitvoering = **CONCENTREER**
3. Durf de bal te vragen indien je in een vrije positie staat = **VRAAG**

Teamtactics:

4. Zoek de ruimte aan de andere kant, indien zich teveel spelers aan de kant van de bal bevinden, probeer zo het verdedigend blok te ontwrichten = **ZOEK DE RUIMTE**
5. Speel de bal zo snel mogelijk naar de zone waar de tegenstander het minste druk zet = **VERANDER**
6. Maak de goede keuze bij het veranderen van flank, probeer daarbij de speler aan te spelen die het meest vooruitgeschoven staat opgesteld of de meest vrijstaande speler = **JUISTE KEUZE**

OPWARMING



Beschrijving:

Totale duur: 15'

Spelersgroep verdelen in 2. Oefening naar 2 doelen uitvoeren

- (1) de 2 (de 5) speelt in naar de 6 (de 8)
 - (2) de 6 (de 8) kaatst terug naar de 2 (de 5)
 - (3) de 2 (de 5) speelt door naar de 10
 - (4) de 10 legt breed op de 7 (de 11)
 - (5) de 7 (de 11) verlegt de bal naar de 7 (de 11) aan de overzijde (strakke bal over de grond, nadien op hoogte)
 - (6) de 7 (de 11) controleert en speelt door naar de 9
 - (7) de 9 kaatst terug op de 7 (de 11)
 - (8) de 7 (de 11) speelt in de handen van de doelman
- Spelers schuiven telkens één positie door. De 9 pikt de bal op en sluit aan naar de beginpositie

Groepen blijven oorspronkelijk naar hetzelfde doel werken. Na 7,5 minuten wisselen de groepen van doel. Zo voert elke speler de oefening vanaf links en vanaf rechts uit

Coaching:

1 – 2 – 3

WEDSTRIJDVORM 1



8 + K / 8 + K

Beschrijving:

Totale duur: 15'

K + 8 tegen K + 8 op een half terrein + 16m.

Veldbezetting 0-ploeg = K + 4 + 3 + 1

Veldbezetting Δ-ploeg = K + 3 + 2 + 3

Herhaling: 1

Herkenningfase

De wedstrijd start na een doelpunt of na een niet gelukke doelpoging steeds bij de doelman die inspeelt op een flankverdediger.

Coaching:

Vooral de Δ-ploeg observeren, zij zouden tot flankverandering moeten kunnen komen. Hier eventueel al STOP-HELP methode gebruiken, daarbij ook de spelers het spelprobleem laten oplossen. 1 T.e.m. 6

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Totale duur: 15'

Afwerkoefening. Eerst over rechts vertrekken (de 2), na 7,5 minuten over links vertrekken (de 5)

- (1) de 2 (de 5) speelt in naar de 6 (de 8)
- (2) de 6 (de 8) kaatst terug naar de 2 (de 5)
- (3) de 2 (de 5) speelt door naar de 10
- (4) de 10 legt breed op de 7 (de 11)
- (5) de 7 (de 11) verlegt de bal naar de 5 of de 11 (de 2 of de 7) aan de overzijde = **juiste keuze maken**
- (6) de 5 of de 11 (de 2 of de 7) controleert en speelt naar de 9
- (7) als de 9 in balbezit komt, kan hij kaatsen op de 11 of de 5 (de 2 of de 7), als de 11 in balbezit komt kan hij vanuit de schuine hoek proberen af te werken of de bal voor doel brengen naar de 5: **hier dus verschillende keuzemogelijkheden**
- (8) afwerken op doel

Spelers schuiven telkens één positie door: 2 naar 6, 6 naar 10, 10 naar 7, 7 naar 5, 5 naar 11, 11 naar 9. Doelmannen wisselen elkaar af

Coaching:

1 T.e.m. 3 en 6

WEDSTRIJDVORM 2

5 + K / 3 + K



Beschrijving:

Totale duur: 15'

In golven op een half veld + 16m.

- K + 5 speelt in een K - 2 - 3 opstelling

- K + 3 speelt in een K - 2 - 1 opstelling

Wedstrijd begint steeds bij de doelman van K + 3 die trapt of gooit naar de 2 of de 5 van de tegenstander. Vanuit deze situatie wordt de 2 of de 5 onder druk gezet, waarbij een flankverandering een mogelijkheid kan zijn om aan de druk te ontkomen

Fun: doelpunt door K + 3 telt steeds dubbel. Welke ploeg scoorde het meeste punten?

Na doelpunt of mislukte doelpoging (max. 1') wisselen
Herhalingen = 15

Coaching:

1 T.e.m. 6

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Totale duur: 15'

Afwerkoefening met toevoeging van 3 verdedigers (2 vaste veldspelers + afwisselend een doelman die als verdediger fungeert). Er wordt gewerkt met vaste elftalposities

Oefening is gelijklopend met TV1: de 2 speelt in naar de 6, deze kaatst terug op de 2, de 2 speelt door naar de 10, de 10 opent breed op de 7, de 7 verlegt het spel naar de 5 of de 11 die inspeelt op de 9. Vanaf dan verschillende mogelijkheden

Alle spelers die in de voorcombinatie zijn betrokken, nemen een aanvallende positie in en er ontstaat een 7 <-> K + 3

Coaching:

1 T.e.m. 6

WEDSTRIJDVORM 3

8 + K / 8 + K



Beschrijving:

Totale duur: 15'

Op een half terrein + 16m.

Veldbezetting 0-ploeg = K + 4 + 3 + 1

Veldbezetting Δ-ploeg = K + 3 + 2 + 3

Herhaling: 1

Toepassingsfase

Continu spel waarbij de gewone wedstrijdreglementen van toepassing zijn

Tijdens de wedstrijd aan de groep de goede en de slechte uitvoeringen / keuzes aantonen

Coaching:

1 T.e.m. 6

COOLING DOWN

Beschrijving:

Uitlopen

Herhaling van de voornaamste principes: wanneer van flank veranderen?

Gezamenlijk opruimen materiaal

Naam auteur: Björn De Neve, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: ruimte creëren voor de opkomende medespeler met of zonder bal in combinatie met diagonale in- & out- passing naar de zwakke zone van de tegenpartij

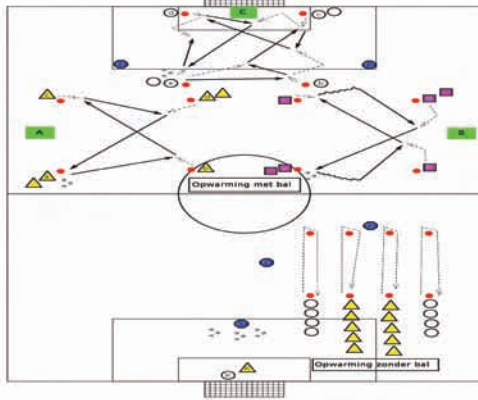
Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: U21

Materiaal: 20 ballen, 2 grote bijzetdoelen, 2 kleine bijzetdoelen, 10 gele hesjes, 4 oranje hesjes, 4 rode kegels, 4 gele kegels, stel potjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Indien een medespeler achter je dreigend kan zijn door doelgericht de bal op te drijven, creëer dan ruimte voor hem door van de bal weg te bewegen (en je tegenstander al dan niet mee te nemen). **WEG VAN DE BAL**
2. Indien je directe tegenstander niet met je meegaat, zorg dan je dat tijdens het weg bewegen aanspelbaar blijft t.o.v. de bal. **BLIJF AANSPEELBAAR, DREIGENDE LOOPACTIE**
3. Creëer als FA regelmatig ruimte voor een overlappende FV door te variëren en je actie regelmatig in te zetten naar binnen. **VARIEER (FA), GA / DURF (FV)**
4. Kijk, speel frequent diagonaal in en uit de zones waar de tegenstander kwetsbaar is, vaak hoog in de hoeken. **DENK DIAGONAAL**

OPWARMING



CARDIOVASCULAIR + PASSING IN CARROUSEL

20'

Beschrijving:

K's apart bij KT gedurende volledige opwarming terwijl de veldspelers eerst gedurende 5' zonder bal cardiovasculair werken onder leiding van T2

Doorschuiven alle variaties: a > b > c > d > ...

Variatie A (5')

Inspelen vóór de man en bal volgen, alles in twee balcontacten

Variatie B (5')

a En c richtingverandering diagonaal weg bij de balaanname terwijl ook de volgende passontvanger ruimte creëert om de bal diagonaal in te spelen

Variatie C (5')

Inspelen, kaatsen op steungevende speler en doorspelen op de derde man. Zodanig bewegen dat elke pass of kaats diagonaal kan gespeeld worden.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1 en 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / K + 4

15

Beschrijving:

1 - 0 - 2 - 3 tgo 1 - 3 - 1 - 0

1/2 Terrein

Duur: golven met "STOP-HELP" indien nodig

Golf start altijd bij K in overtal met opbouw over RCM en LCM

Golf eindigt wanneer de bal buiten gaat of wanneer er gescoord wordt door één van beide ploegen, dan komen de andere spelers erin

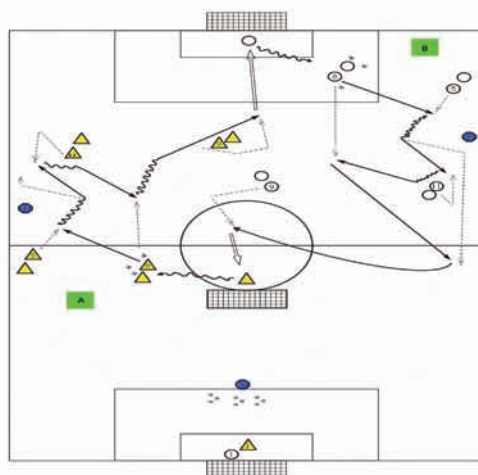
Buitenspellijn enkel geldig voor overtal op aanvallende 16m.

FUN: scoren 1 pt., telkens spelen tot 10 ballen, ondertal begint met 0-2 voorsprong

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2 en 4

TUSSENVORM 1



AFWERKVORM IN CARROUSEL

15'

Beschrijving:

Beide doelmannen werken apart bij de KT

Variatie A (6')

LCM speelt in de loop van LFV, die de bal doelgericht meeneemt

LFA creëert ruimte door diep te openen en plots los te haken

LFV speelt in de voet van LFA, die inspeelt op de steungevende LCM

LCM neemt de bal doelgericht mee terwijl DS ruimte creëert door weg te bewegen

DS krijgt de bal voor hem gestoken en werkt af op doel

Doorschuiven: K (veldspeler) > 8 > 5 > 11 > 9 > andere kant aansluiten

Variatie B (6')

Idem maar LFA dreigt met bal naar binnen zodat hij ruimte creëert voor LFV

Steungevende LCM speelt dan vervolgens de bal op de overlappende

LFV en DS werkt af na flankvoorzet

Doorschuiven idem variatie A

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 3 en 4

WEDSTRIJDVORM 2

K + 10 / K + 8

15'



Beschrijving:

1 - 4 - 3 - 3 tgo 1 - 3 - 2 - 3 met 1 AM en 1 CM
 Terrein: doellijn tot andere 16m, volledige breedte
 Duur: 2 x 6' continu spel met "STOP-HELP"
 Buitenspelijn voor overtal is de middellijn, buitenspelijn voor onder-
 tal is het einde van de middencirkel
 Alle spelregels zijn van toepassing
 FUN:
 Scoren voor overtal is 1 pt., ondertal scoort = 2 ptn.
 Wie wint de wedstrijd?

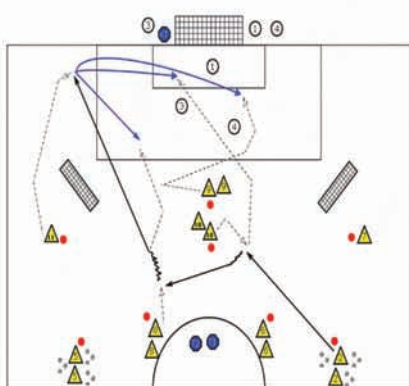
Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 2

AFWERKVORM VANUIT VASTE WEDSTRIJDPOSITIES

15'



Beschrijving:

Duur: 15' inclusief STOP-HELP
 Er start afwisselend een bal rechts, vervolgens links,...
 FV Speelt strak in op AM, die andere kant opendraait en de verste
 CM aanspeelt. Deze CM opent diep op de FA aan zijn kant en sluit
 bij na de pass
 FA Probeert de juiste laatste bal te geven tot een doelkans (keuze
 45°-pass, lage of hoge flankvoorzet). De CM, DS en AM zorgen
 voor de bezetting
 2 CV's verdedigen op de flankvoorzet of 45°-pass. Zolang de bal in de
 grote backlijn is, kunnen zij scoren in één van beide lege bijzetdoelen
 Van zodra er gescoord wordt of de bal buiten de grote backlijn gaat,
 start de volgende golf
 Doorschuiven: FV's en FA's wisselen op hun eigen kant van positie
 na elke actie, RCM en LCM keren steeds terug naar hun eigen
 positie, AM en DS wisselen ook na elke actie. CV's wisselen na elke
 golf, K's om de 2 golven
 FUN:
 Alle spelers tegen CV's en K's, scoren is altijd 1 pt.
 Telkens spelen naar setjes van om ter eerst 5 ptn.

Coaching:

4 En 5

WEDSTRIJDVORM 3

K + 9 / K + 9

15'



Beschrijving:

1 - 4 - 2 - 3 tgo 1 - 4 - 2 - 3
 Terrein: doellijn tot andere 16m, volledige breedte
 Duur: 15' continu spel
 Buitenspelijn voor overtal is de middellijn, buitenspelijn voor onder-
 tal is het einde van de middencirkel
 Alle spelregels zijn van toepassing
 FUN: scoren is 1 pt., wie wint deze laatste wedstrijdvorm?

Coaching:

Belonende coaching op alle richtlijnen bij positieve uitvoering

COOLING DOWN

10'

Beschrijving:

Dynamische stretching en rompstabilisatie-oefeningen onder lei-
 ding van T2
 Samen opruimen van alle materiaal



Naam auteur: Björn De Neve, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: TB+4: speler kan een medespeler steunen door snel en juist naar de bal te bewegen als die medespeler aan de bal in moeilijkheden zit (onder druk wordt gezet).

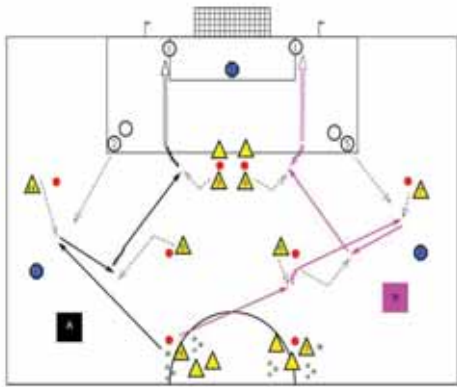
Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: Beloften D1/D2

Materiaal: 20 ballen, 1 groot bijzetdoel, 2 kleine bijzetdoelen, 10 gele hesjes, 4 rode kegels, 4 gele kegels, 2 staanders, stel potjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Kom aanspeelbaar in steun bij de balbezitter op het moment dat hij onder druk komt door een versnellende en verrassende loopactie te maken. **TIMING, NIET TE VROEG, STEUN BIJ**
2. Kies je positie om steun te geven zo hoog mogelijk zonder je aanspeelbaarheid te verliezen of te kort in de dekking van de eerstvolgende tegenstander te komen. **RUIMTE VOOR JE, NIET TE HOOG, BLIJF AANSPEELBAAR**
3. CV's spelen steun gevend bij de FV's en CM's om de bal achteruit mogelijk te maken. **3 of 4 > GEEF STEUN, "HAAL UIT"**
4. FV's geven steun achter de bal bij de FA's aan hun kant. **2 of 5 > STEUN BIJ, "HAAL UIT"**
5. CM's steun vanuit centrale as bij flankspelers aan hun kant **6 of 8 > AANSPEELBAAR, "SPEEL"**
6. Bij aanspelen DS in de voet sluit één van beide CM's bij steun gevend onder de bal. **SLUIT BIJ, "LEG TERUG", "SPEEL"**

OPWARMING



CARDIOVASCULAIR + PASSING IN CARROUSEL

15'

Beschrijving:

5' Individueel inlopen breedte van het terrein.

Variatie A (duur 5'):

- CV speelt in op loshakende FA. CM komt onder de bal in steun op moment dat de FA onder druk wordt gezet. FA speelt op CM, die centraal inspeelt op DS. DS speelt op de doelman en krijgt de bal mee.
- Doorschuiven 4 > 8 > 11 > 2 > 9 > rechts idem.

Variatie B (duur 5'):

- CV speelt diagonaal op verste CM. CM draait door, opent op loshakende FA en geeft direct terug steun onder de bal. FA kaatst (snelle druk door FV) terug en CM speelt in op DS. DS neemt mee en trapt op K.
- Doorschuiven 4 > 6 > 7 > 5 > 9 > idem andere kant.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1 en 5.

WEDSTRIJDVORM 1



5 / K + 4

20'

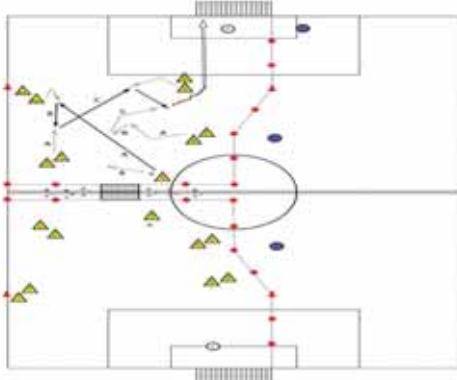
Beschrijving:

- Overtal spelend vanuit de wedstrijdposities L of R. Ondertal er tegenover spelend met K + 1 CV + 1 FV + 2 te kiezen posities.
- Terrein: lengte 1/2 terrein, afbakening breedte ivf de veldbezetting.
- Duur: 3 x 4', tussenin telkens 2' evaluatie.
- Na elk blokje komen ondertalspelers in overtal.
- Wanneer de bal buiten is voor de gele ploeg: geen inworp maar opbouw startend aan de eigen doellijn. Witte ploeg mag indribbelen ipv ingooien.
- Buitenspellijn enkel voor overtal (gele ploeg) op aanvallende 20m.
- FUN: Scoren voor wit in het lege doel is 1 pt. Scoren door geel bij de doelman is 2 ptn. Is er een speler die alle drie de blokjes won?

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2 en 5.

TUSSENVORM 1



AFWERKVORM UIT VASTE WEDSTRIJDPOSITIES

10'

Beschrijving:

- Automatiseren steun gevende loopacties. Duur: 2 x 4'. Tussenin evaluatie.
- Elke speler blijft gedurende de ganse vorm in zijn wedstrijdpositie. RCM's en LCM's kunnen eventueel wisselen halfweg, evenals de K's.
- CV speelt in op FA en sluit een vijftal meter bij aan de kant van de bal. FA kaatst op steun gevende FV. FV speelt diagonaal op uit de dekking komende DS. DS neemt aan en speelt in de loop van steun gevende CM. CM neemt de bal op snelheid mee en werkt af van buiten de grote backlijn.
- FUN: Op welke helft van het terrein maken de CM's in 4' het meeste doelpunten? Verliezende helft + verliezende K: 30x pompen.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 3, 4 en 6.

WEDSTRIJDVORM 2

K + 10 / K + 8

15'



Beschrijving:

- 1 - 4 - 3 - 3 tgo 1 - 3 - 2 - 3 met CM en AM.
- Terrein: doellijn tot grote backlijn, volledige breedte.
- Duur: 2 x 7' continu spel met "Stop-Help" indien nodig.
- Buitenspelijn voor overtal is de middellijn. Buitenspelijn voor ondertal is verste punt van de middencirkel.
- Inworp wordt bij overtal vervangen door opbouw van bij de doelman.
- FUN: Scoren voor overtal is 1 pt. Scoren voor ondertal is 2 ptn. Wie wint over de twee helften samen?

Coaching:

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

TUSSENVORM 2

POSITIESPEL 5 / 4

15'



Beschrijving:

K's Werken gedurende 15' bij KT op traptechniek.

Positiespel 5/4:

- Overtal spelend vanuit de wedstrijdposities L of R. Ondertal ertegenover spelend met 1 CV + 1 FV + 2 te kiezen posities.
- Ongeveer 1/4 terrein en duur: 2 x 5'.
- Inworp voor overtal vervangen door opbouw bij CV. Inworp bij ondertal vervangen door indribbelen.
- Buitenspelijnen afgebakend voor beide ploegen met gele en rode kegels.
- Ondertal kan vrij scoren in het kleine bijzetdoel. Overtal speelt lijnvoetbal en scoort door de bal stil te leggen max. 2 meter achter eindlijn tegenpartij.
- Ondertal halfweg positiegericht laten wisselen met 4 spelers uit overtal.
- FUN: Scoren voor overtal is 2 ptn., scoren in leeg doel door ondertal is 1 pt. Wie wint elke helft als de scores van de vier ploegjes worden opgeteld?

Coaching:

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

WEDSTRIJDVORM 3

K + 9 / K + 9

15'



Beschrijving:

- 1 - 4 - 2 - 3 tgo 1 - 4 - 2 - 3, beide ploegen zonder AM.
- Terrein: doellijn tot grote backlijn, volledige breedte.
- Duur: 15' continu spel.
- Buitenspelijn voor gele ploeg is de middellijn. Buitenspelijn voor witte ploeg is verste punt van de middencirkel.
- Alle spelregels zijn van toepassing.
- FUN: Scoren is 1 pt. Wie wint deze laatste wedstrijdvorm? Verliezende ploeg uitlopen + materiaal.

Coaching:

Belonende coaching op alle richtlijnen bij positieve uitvoering.

COOLING DOWN

10'

Beschrijving:

- Verliezende ploeg van de laatste WV loopt nog twee rondjes uit en ruimt alle materiaal op.
- Winnende ploeg van de laatste WV jongleert per twee.