

Naam auteur: Guido De Jaegher, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: restverdediging gekoppeld aan
 infiltratie verdediger

Aantal: Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: seniors

Materiaal: 20 ballen, 2x10 hesjes,
 markeerhoedjes, doelen

Richtlijnen en coachingswoorden:

Verdedigers 2, 3, 4 en 5

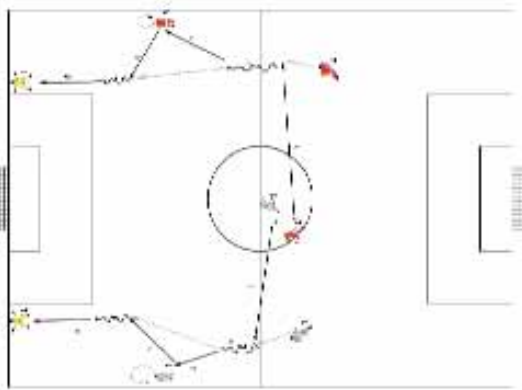
- infiltreer met de bal wanneer er geen kans is op onmiddellijk en/of gevaarlijk balverlies
 CO > 'INFILTRER' 'DURF'
- infiltrer via GIVE&GO
 CO > 'SPEEL' 'GA'

Overblijvende verdedigers en controlerende middenvelder 6 (restverdediging)

- vorm zo snel mogelijk een zo hoog mogelijke T-vorm en kies positie ifv richting aanval
 CO > 'BLIJF' 'KNIJP' 'CENTRAAL' 'OPSCHUIVEN'
 SP (keeper > restverdediging) 'BLIJF' 'KNIJP' 'CENTRAAL' 'OPSCHUIVEN'
- 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 2006 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and E&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



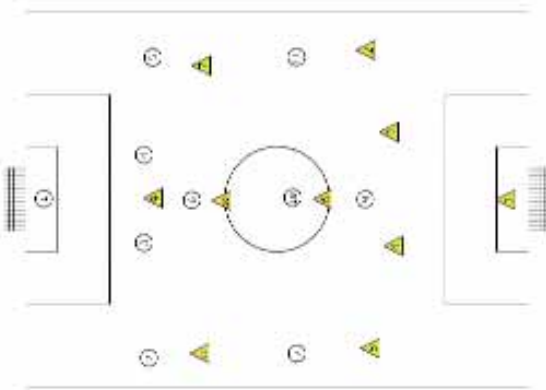
Beschrijving:

- carousel met infiltratiebeweging van verdediger en GIVE&GO met flankspeler
- 3 spelers op post 1, 4 spelers op post 2 en 2 spelers op post 3
- doorschuiven: $X_1 > X_2 > X_3 >$ andere groep. Van $X_1 > X_2$ worden progressief opwarmings-, coördinatie- en snelheidsoefeningen uitgevoerd
- 2 fasen met daartussen lenigheidsoefeningen

Coaching:

- X_2 : balaanname in beweging en leiden zonder tijdsverlies
- timing tussen X_2 en X_3

WEDSTRIJDVORM 1



K + 9 / K + 9

Beschrijving:

- 10' continu spel over volledig terrein
- beide ploegen spelen symmetrisch 1-4-2-3

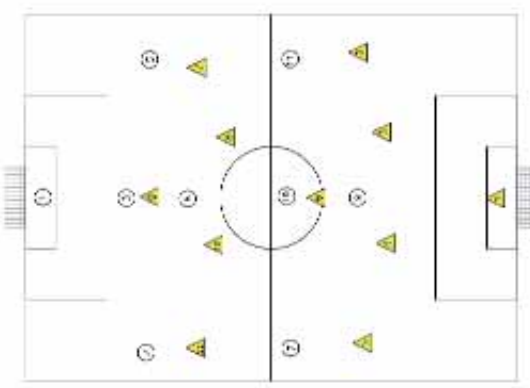
Herkenningsfase restverdediging

- de beide ploegen worden aangemoedigd te infiltreren vanuit de verdediging ifv 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:

Eerst enkel 1 en 2, naar het einde toe ook 3 en 4.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 10 / K + 8

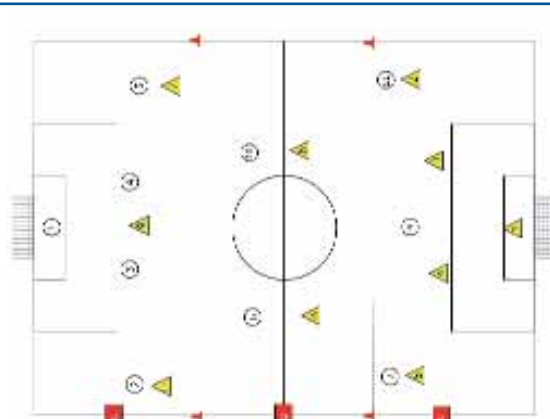
Beschrijving:

2x7' Continu spel over volledig terrein. Beide ploegen van wedstrijdvorm 1 spelen afwisselend (ieder 7 minuten) in numerieke meerderheid (nummer 4 van de ene ploeg wordt nummer 8 van de andere ploeg).

Coaching:

1 Tot 4.

TUSSENVORM 1



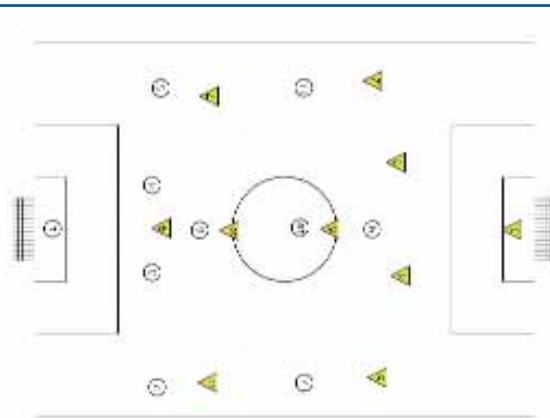
Beschrijving:

- 2x5' continu spel, maar het terrein 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 1 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 spelen terug symmetrisch 1-4-2-3
- de verdedigers moeten nu gepast infiltreren 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:

1. Bespreking belangrijkste coachingspunten
2. FUN spelletje
3. Opruimen materiaal

Naam auteur: Ronny Van Geneugden, Kenneth Brylle, Peter Maes, Johan Boskamp, Paul Mortier: kandidaten PRO LIC
Thema: dieptespel tegenstrever op de flank verhinderen

Aantal: 20 + 2K
Categorie/niveau: Seniors

Materiaal: 20 ballen, truitjes, markeerhoedjes, doelen (2 grote doelen)

Richtlijnen en coaching:

1. Buitenkant afschermen
2. Positieve pressing waarbij de tegenspeler verplicht wordt centraal in te spelen (overschakelen bij balverlies naar 1 : 4 : 3 :
3. Laat je niet uitschakelen

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

OPWARMING



Beschrijving:

- Nauwkeurige passing
- Paslijn langs de flank afschermen
- 2x8'

Opdracht 1:

- Nauwkeurige passing 4-8-2-K-7-4
- Lichaamsoefeningen 15m. bij plaatswissel
- Plaatswissel: 4-8-2-7-4

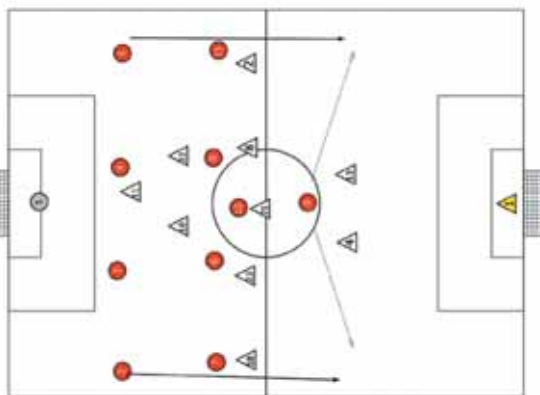
Opdracht 2:

- Nauwkeurige passing 3-6-K-5-3-11
- Paslijn langs de flank afschermen
- Loopscholing: loopladder(frequentie) – zijwaartse sprongen (afstootkracht) – horden (plyometrie) – ringen (pasamplitudo)
- Plaatswissel: 3-6-5-11-3

Coaching:

- Vooractie zonder bal en opengedraaid staan
- Zuiver inspelen op verste voet
- Eerste aanname en oefen op tweebeugheid
- Baltempo
- Scherm buitencant af

WEDSTRIJDVORM 1



K + 10 / K + 10

Beschrijving:

- Duur: 10'
- Rood in 4 – 5 – 1 opstelling
- De LFV en RFV van rood proberen hun CS aan te spelen op de flank
- Wit in 2 – 5 – 2 – 1 opstelling
- Wit houdt enkel L- en RCV achteraan waardoor de CV's van rood hun zone moeten verlaten

Coaching:

Rode ploeg

Aanmoedigen van het geven van de lange bal langs de lijn door pos 2 en 5

Witte ploeg

Aanmoedigen van druk zetten door positie 5 en 2

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

- Bal naar buiten spelen, speler 2 max. 3x raken, dus snel diep of centraal spelen, wordt onder druk gezet
- Als bal diep gaat, spits 3 in vrije ruimte lopen, max. 3x raken en voorzet geven
- Voor doel is het 2 tegen 2
- Bal terugspelen op rood 2 kan ook, dan is het 4 tegen 3 situatie met afwerken
- Max 10'

Coaching:

Druk zetten op balbezitter

Man meer situatie uitspelen

Goed positie kiezen bij man- situatie

WEDSTRIJDVORM 2



ROOD: K + 6 / WIT: K + 5

Beschrijving:

- Duur: 2 x 7'
- Rood in 4 – 1 – 1 opstelling
- De LFV en RFV van rood proberen hun CS aan te spelen op de flank
- Wit in 1 – 1 – 3 opstelling
- Wit houdt enkel één CV achteraan
- LFA, CM en RFA van wit maken een draaibeweging naar LFV en RFV van rood

Coaching:

- wit:
 - LFA en RFA in balbezit rood tussen RFV en LCV - LCV en RCV van rood (toevoer FV afsluiten)
 - LFA, RFA maken een draaibeweging naar FV (druk zetten) om zo de lange bal er uit te halen

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

K + 10 / K + 10
2 Of 3 veldspelers per vak
Bal inspelen en speler gaat mee diep
Altijd man meer situatie dus goed positie kiezen
Variatie: 2x raken
10'

Coaching:

Juiste inspeelpas
Snel omschakelen

WEDSTRIJDVORM 3



K + 10 / K + 10

Beschrijving:

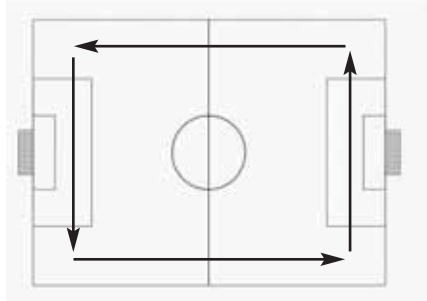
- Duur: 15'
- Rood in 4 – 5 – 1
- De LFV en RFV van rood proberen hun CS aan te spelen
- Wit in 1 - 4 – 3 – 3 in B- waar diepste spits 11 inzakt tussen 10 en 22 waardoor ze telkens kunnen schuiven naar LFV of naar RFV

Coaching:

Coaching rood
LFV en RFV trachten aan de bal krijgen

Coaching wit
In balbezit kantelen van 10 en 22 naar buitenkant, paslijnen afsluiten
LFV en RFV moeten in positie blijven tot midden worden aangespeeld en dan pas druk zetten

COOLING DOWN



Beschrijving:

1. 2 Rondjes rond het veld uitlopen.
2. 4 Mobiliteit - en stabiliteitsoefeningen (iedere oefening 2' : 15" inspanning / 15" rust)

Naam auteur: Hugo Vandenheede,
lesgever Federale

Thema: Tegenstrever speelt 1 - 3 - 5 - 2
en past individuele mandekking
toe op onze spitsen

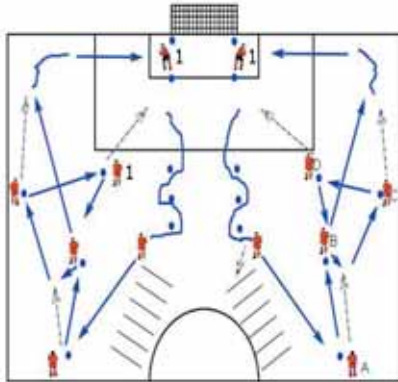
Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: Seniors

Materiaal: verplaatsbaar groot doel,
20 markeerhoedjes, 16 ballen,
hesjes

Richtlijnen en coaching:

1. Maak op het juiste moment gebruik van de ruimte die in de rug van de FMV ligt **“SPEEL”**
2. Goede samenwerking tussen FV en FMV zodat FMV van tegenpartij kan uitgespeeld worden. Hierbij uiteraard aandacht voor de restverdediging **“BUITENOM”**
3. Looplijnen en positiespel van DS en HS bij voorzet zijn belangrijk. Kom niet te snel in! **“ACHTER DE BAL BLIJVEN”**
4. FMV En FV moeten proberen de juiste keuze te maken van voorzet naar de inkomende spelers **“KIJK”**
5. Geef de voorzet zodanig dat de doelman de bal niet kan onderscheppen **“UITDRAAIEND”**
6. Inkomende spelers moeten scherp afwerken **“WERK AF”**

OPWARMING



Beschrijving:

3' Individueel lopen.
A Speelt in op B - A speelt in op C - controle C en inspelen D.
Kaats D - B diep naar C - C speelt in naar K.
K Stopt de bal en geeft mee met D - D slalomdribbel tussen
potjes - looptechniek - aansluiten beginpositie andere zijde.
Doorschuiven: A - B - C - D (2x8').
Inspelen K: grond - borsthoogte - plukhoogte.

Coaching:

Selectie van technische accenten van de korte en de lange pass,
dribbling (R + L voet).
Vooractie – inlopen naar de bal - timing.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Vrij spel / toepassing voetbalreglement.
Tegenstander (rood) speelt in 1 – 3 – 3 – 2.
Mijn ploeg (geel) speelt 1 – 3 – 3 – 2 in zone.
Duur: 12'.

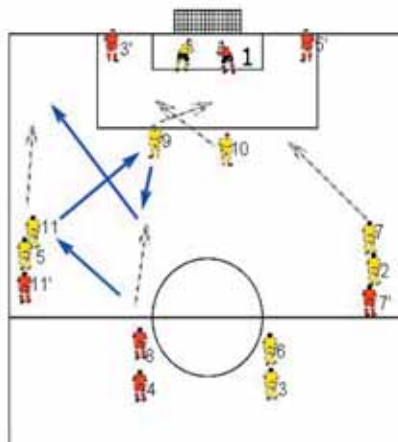
Coaching:

Tegenstander:
Mandekkers spelen individuele mandekking op onze 2 spitsen.
Libero verzorgt de dekking.

Mijn ploeg:

2/3/5: goede strakke passes inspelen naar medespelers.
6: positiespel verzorgen, flanken op juiste moment inspelen.
7/11: op het juiste moment in de rug van je tegen strever
opduiken. Zorgen voor een strakke voorzet naar inlopende
koppende spitsen.

TUSSENVORM 1



VOORZET DOOR FMV

Beschrijving:

8 Speelt op 11, 11 speelt de bal naar de spits. De spits kaats op
de inkomende 8, 8 speelt diep over de zijkant naar de sprintende
11. 11 Geeft een voorzet in de lucht op één van de switchende
spitsen of de inkomende 7, die op het juiste moment kiezen voor
de goal. Aanvankelijk zonder verdedigers (aanleerperiode).
Duur : 12'.

Coaching:

Goed afhaken van de flankmiddenvelders d.m.v. vooractie.
Juist ingedraaid staan zodat de kaats op de spits eventueel in één
tijd kan gebeuren.
Goed afhakende spits die zijn kaats op de middenvelder zo goed
mogelijk uitvoert.
Met gevoel inspelen op de flank, strakke verzorgde voorzet langs
de grond (eerste paal) of in de lucht (tweede paal) naar tweede of
niet-werkende middenvelder.

WEDSTRIJDVORM 2

K + 9 / 7 + K



Beschrijving:

Vrij spe I/ toepassing voetbalreglement.
Tegenstander (rood) speelt in 1 - 3 - 2 - 1 (HS) - 1(DS).
De te coachen ploeg speelt in 1 - 3 - 4 - 2 in zone.

Coaching:

Tegenstander:

Mandekkers spelen individuele mandekking op de 2 spitsen, libero verzorgt de dekking.

De te coachen ploeg:

2 Of 5 moeten tot een flankvoorzet komen naar één van de spitsen (+ bijsluiten van MV en niet-werkende FMV).
9/10: goed in de bal komen (kaats of flank aanspelen), switchbeweging naar eerste/tweede paal (diagonale lijn).
7/11: op het juiste moment naar binnen knijpen zodat 2 of 5 de vrijgekomen ruimte kunnen induiken om tot een voorzet te komen. Bij voorzet vanop andere flank goed positie kiezen in 16m.
2/5: op het gepaste moment de vrijgekomen ruimte benutten om tot een flankvoorzet te komen.
6/8: met gevoel de bal in de vrijgekomen ruimte inspelen (2/5): één van de twee gaat mee in steun en de andere neemt positioneel de verdedigende taak op zich (onderlinge coaching).

TUSSENVORM 2

VOORZET DOOR FMV



Beschrijving:

FASE 1: FLANK

4/3 Spelen de bal naar elkaar - op signaal van 6/8 wordt de bal strak ingespeeld - 7 controleert de bal, komt iets naar binnen met de bal aan de voet en speelt RFV 2 aan die intussen achter de rug van 7 is gegaan en de ruimte induikt - 2 trapt een goede voorzet naar één van de spitsen die met 11 voor een goede bezetting zorgen voor doel.

AANVANKELIJK GEEN VERDEDIGERS (aanleerperiode).

FASE 2: LANGE BAL

Vanuit het centrum wordt door 4/3 een lange bal getrapt (grond/lucht) naar de spits die NIET naar de eerste paal gelopen is. Deze legt de bal af met de voet/hoofd voor de vragende MV die afgewerkt op doel.

Coaching:

Vooral de FMV moeten goed omgedraaid staan, met bal al dribbelend naar binnen komen en gepast inspelen op FV. FV Op het juiste moment in de rug van de FMV duiken – voorzet verzorgen. 9/10 + 7/11: rationele bezetting voor doel.

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / 8 + K



Beschrijving:

Zelfde veldbezetting als in WV 1, doch beide oplossingen moeten nu aan bod komen: voorzet van FMV (7,11) of van FV (2,5).

Flankvoorzet moet verzorgd worden naar de inlopende (switchbeweging) spitsen en niet-werkende FMV die positie kiest in de 16-m.

Coaching:

Tegenstander

cfr. WV 1 en WV 2.

De te coachen ploeg:

cfr. WV 1 en WV 2.

COOLING DOWN

Beschrijving:

- rustig uitlopen
 - stretching + korte nabespreking
 - materiaal verzamelen
- DUUR: 10'.



Naam auteur: Bart Meert (lesgever FTS)
Thema: B-, FV beletten flankvoorzet door agressief te verdedigen.

Aantal: 20 + 2
Categorie/niveau: seniors

Materiaal: - 16 hoedjes
 - 10 gele + 10 blauwe truitjes
 - 2 kleine verplaatsbare doelen
 - 1 groot verplaatsbaar doel

Richtlijnen en coachingswoorden:

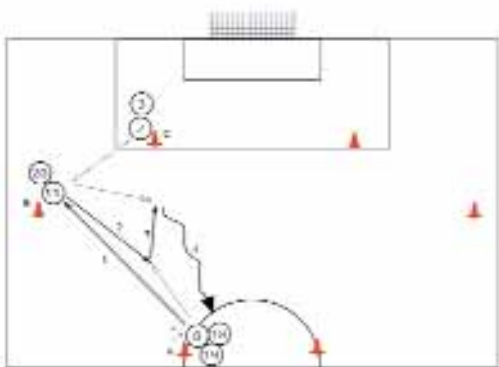
Flankverdedigers (2, 5, 13, 16)

1. "Belet voorzet", "Zet agressief druk" om voorzet te vermijden, om slechte controle te veroorzaken,...
2. "Blok af" door je voet zo dicht mogelijk bij de bal te zetten
3. "Laat je niet uitschakelen"
4. "Kijk naar de bal", laat je niet vangen door een schijnbeweging

Centrale verdedigers (3, 4, 14, 15)

5. "Geef kort dekking" op de FV, zodat je het duel kan aangaan wanneer deze uitgeschakeld is

OPWARMING **2 X 7'**



Beschrijving:

Keepers apart met keeperstrainer.

- 8 speelt in op 11, 2 zet onmiddellijk druk op 11
- 11 legt terug op 8
- 8 geeft bal mee in de loop van 2
- 2 leidt bal terug naar A
- 3x zelfde opstelling

Doorschuiven: A>B>C>A...

Coaching:

- CM: "Speel zuiver in", "In de loop"
- FA: "Draai open", "Leg terug"
- FV: "Zet onmiddellijk druk", nadruk op juiste houding, afstand t.o.v. aanvaller,...

WEDSTRIJDVORM 1 **5 + K / 5**



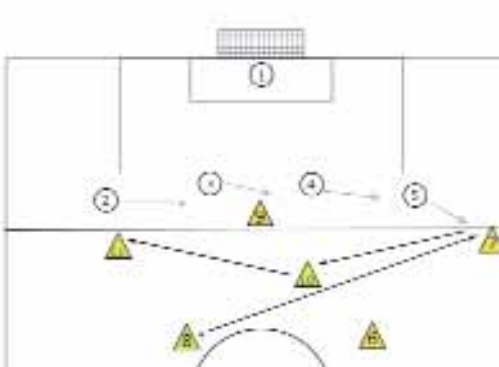
Beschrijving: 3 x 4'

- ploeg 1 in 4 – 1 opstelling, ploeg 2 in 2 – 3 opstelling
- 8 of 10 starten de WV op door in te spelen op 7 of 11
- FV proberen de flankvoorzet te vermijden
- ploeg 1 kan scoren in de kleine doeltjes, ploeg 2 in het grote doel
- ploeg 2 krijgt 2 punten wanneer zij scoren na flankvoorzet
- Trainer bepaalt wanneer heropgestart wordt
- andere wedstrijdhelp idem

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1 **4 + K / 6**



Beschrijving: 3 x 4'

- 8/6 speelt in op 7/11, deze kaatst op 10 die het spel verlegt naar 11/7
- FV zetten onmiddellijk druk op de FA
- ploeg 2 krijgt 2 punten als ze scoren na een flankvoorzet
- ploeg 1 tracht snel te scoren na balrecuperatie (maximum 3 tijden)
- andere wedstrijdhelp idem

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2

8 + K / 6 + K



Beschrijving: 2 x 7'

- ploeg 1 speelt in 4 – 1 – 1, ploeg 2 in 3 – 2 – 3
- WV wordt opgestart door K (12), deze speelt 7/11 aan
- ploeg 1 krijgt een punt als ze scoren en ook als ze in BBZ blijven nadat een flankvoorzet werd vermeden
- ploeg 2 krijgt 2 punten als ze scoren na flankvoorzet
- Trainer beslist wanneer heropgestart wordt
- voorziene wissels (10-21, 19-18, 6-17, 11-22, 7-20, 5-16) bij elke nieuwe opstart

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2

10 + K / 10 + K



Beschrijving: 2 x 6'

- beide ploegen in 4 – 3 – 3
- er wordt gespeeld tussen de twee grote backlijnen, keepers blijven in vierkant
- FA krijgen 2 punten als ze voorzet trappen in handen van de keeper (in de lucht of over de grond), andere spelers die K bereiken krijgen 1 punt
- FV krijgen een punt als ze voorzet afblokken + een extra punt als ze in BBZ blijven

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3

10 + K / 10 + K



Beschrijving: 15'

- beide ploegen in 4 – 3 – 3
- evaluatiemoment van de training
- STOP-HELP-momenten zijn de pauzes

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5



Naam auteur: Bart Meert (lesgever FTS)
Thema: omschakeling B->B+: denk na balre recuperatie direct diep, probeer indien mogelijk een linie over te slaan.

Aantal: 16 + 2
Categorie/niveau: seniors

Materiaal: 20 hoedjes (afbakenen ruimtes, aanduiden middenlijn), 10 gele en 10 rode truitjes, groot verplaatsbaar doel

Richtlijnen en coachingswoorden:

VERDEDIGERS EN MIDDENVELDERS

1. "Georiënteerde controle" uitvoeren. 2. "Denk diep" na balre recuperatie. 3. "Speel zuiver in".
4. Zorg ervoor dat je niet onmiddellijk balverlies lijdt, "Eerste pass". 5. "Linie overslaan" indien mogelijk.

FLANKVERDEDIGERS EN FLANKAANVALLERS

6. "Loop snel naar voor" om meerderheidssituaties te creëren, benut de ruimte op de flank.

CENTRALE MIDDENVELDERS EN DIEPE SPITS

7. "Haak los" op moment dat je een mogelijke balre recuperatie voorziet.
8. "Kaats" op de zich aanbiedende CM.

OPWARMING

2 X 8'



Beschrijving:

1. K1 (K2) gooit strakke bal naar 4(3)
2. 4 (3) voert georiënteerde controle uit en speelt zuiver in op 8 (6)
3. 8 (6) draait open en speelt DS 10 (9) aan
4. DS 10 (9) kaatst op 8 (6)
5. 8 (6) speelt in de loop van 7 (11)
6. 7 (11) leidt de bal terug tot bij K2 (K1)
7. 7 (11) voert opwarmingsoef. uit tot E (A)

Coaching:

Verdedigers en middenvelders: 1 – 2 – 3
 Centrale middenvelders en diepe spits: 7 – 8

WEDSTRIJDVORM 1

10 + K / 6 + K



Beschrijving: 2 x 7'

- ploeg 1 in 4 – 3 – 3, ploeg B in 3 – 2 – 1 opstelling
- ploeg B krijgt 2 punten als ze scoren, ploeg 1 wordt gevraagd om druk te zetten vanaf de middenlijn (MEDIUM PRESS). Ook zij krijgen 2 punten wanneer ze binnen de 10" scoren na balre recuperatie
- Trainer bepaalt einde van de WV, ploeg 2 start altijd op
- na herhaling 1 wordt er gewisseld: 2/13 – 3/14 – 6/15 8/16 – 7/17 – 11/18.

Coaching:

Verdedigers en middenvelders: 1 – 2 – 3 – 4 – 5
 Flankverdedigers en flankaanvallers: 6
 Centrale middenvelders en diepe spits: 7 – 8

TUSSENVORM 1

10 / 6 + K



Beschrijving: 2 x 7'

- K1 start op. Hij trapt de bal over de middenlijn naar 17 of 18
- in de rechthoek aan de andere kant wordt 6<->3 gespeeld. Ploeg 2 speelt op balbezit, ploeg 1 komt zo snel mogelijk tot balre recuperatie. Daarna denkt ploeg 1 onmiddellijk diep
- 2 spelers van ploeg 1 mogen infiltreren naar de andere helft, 1 speler van ploeg 2 mag teruglopen. Op die manier krijgen we een 6<->4
- het 6-tal moet binnen de 20" na balre recuperatie tot een doelpoging komen
- ploeg 1 denkt aan de restverdediging

Coaching:

Verdedigers en middenvelders: 1 – 2 – 3 – 4 – 5
 Flankverdedigers en flankaanvallers: 6
 Centrale middenvelders en diepe spits: 7 – 8

WEDSTRIJDVORM 2

9 + K / 7 + K



Beschrijving: 2 x 7'

- ploeg 1 in 3 – 3 – 3, ploeg 2 in 3 – 2 – 2 opstelling
- ploeg 2 krijgt 2 punten als ze kunnen scoren
- ploeg 1 wordt gevraagd druk te zetten vanaf de middenlijn (MEDIUM PRESS), ook zij krijgen 2 punten wanneer ze kunnen scoren binnen de 10" na balrecuperatie
- Trainer bepaalt einde WV
- K2 start altijd op

Coaching:

Verdedigers en middenvelders: 1 – 2 – 3 – 4 – 5
 Flankverdedigers en flankaanvallers: 6
 Centrale middenvelders en diepe spits: 7 – 8

TUSSENVORM 2

LIJNVOETBAL 8 / 8



Beschrijving: 2 x 7'

- Keepers apart met keepertrainer
- beide ploegen in 3 – 2 – 3 opstelling
- er mag vanuit elke zone telkens één speler doorschuiven naar de volgende zone(s), teruglopen naar vorige zone mag niet
- na balrecuperatie diep denken: scoren via middenzone = 1 pt, scoren nadat middenzone werd overgeslagen = 2 pt

Coaching:

Verdedigers en middenvelders: 1 – 2 – 3 – 4 – 5
 Flankverdedigers en flankaanvallers: 6
 Centrale middenvelders en diepe spits: 7 – 8

WEDSTRIJDVORM 3

8 + K / 8 + K



Beschrijving:

- WV waarin alle reglementen worden nageleefd
- ploeg 1 en ploeg 2 spelen in 3 – 2 – 3 opstelling
- beide keepers kunnen opstarten
- FUN: verliezers ruimen op

Coaching:

Verdedigers en middenvelders: 1 – 2 – 3 – 4 – 5
 Flankverdedigers en flankaanvallers: 6
 Centrale middenvelders en diepe spits: 7 – 8



Naam auteur: De Wispelaere Etienne, lesgever FTS
Thema: infiltratie over de flanken als oplossing tegen het laag defensief blok van de tegenstander die het centrum goed afsluit

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: seniors

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

Richtlijnen en coachingswoorden:

- naar binnen komen van de flankaanvaller - ruimte maken
- infiltratie in de waarheidszone
- posities 16 m.

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

OPWARMING 1



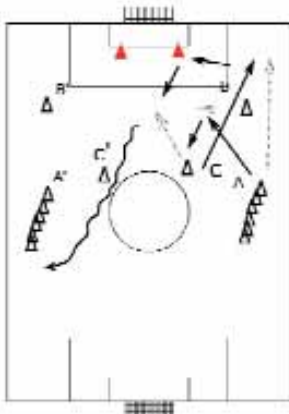
Beschrijving:

Bal wordt ingespeeld door de RAM op de RFA, deze leidt de bal naar binnen, speelt naar buiten en neemt positie centraal t.h.v. de 16m. Speler die de bal ingespeeld heeft, verplaatst zich in de vrijgekomen ruimte in de rug van de FA, krijgt de bal en speelt de bal in de handen van de doelman.
 DV Geeft de bal mee aan de RAM.
 Deze leidt met de bal aan de voet tot aan de andere groep.
 Deze oefening wordt gelijktijdig links en recht uitgevoerd.
 Positiewissel: A – B – A' – B' – A.

Coaching:

- naar binnen - positie 16 m. - bal vragen

OPWARMING 2



Beschrijving:

Bal wordt ingespeeld op de naar binnen komende flankspeler, deze speelt de bal terug op de RAM die de bal naar buiten speelt in de vrijgekomen ruimte. Speler die de bal ingespeeld heeft, vraagt de bal in de vrijgekomen ruimte in de rug van de RFA en speelt vervolgens de bal in de handen van de DV. De DV geeft de bal aan de bijsluitende AM die centraal positie heeft genomen.
 Deze leidt de bal naar de andere groep.
 Deze oefening wordt gelijktijdig links en rechts uitgevoerd.
 Positiewissel: A – B – C – A' – B' – C' – A.

Coaching:

- naar binnen - positie 16 m. - bal vragen

Variante:

Afwisselend links en rechts vragen met afwerking op vast doel.

WEDSTRIJDVORM 1



8 + K / 8 + K

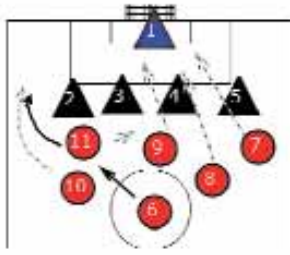
Beschrijving:

15 Min. wedstrijd op 1/2 terrein + 16m.
 Beide ploegen spelen 3 – 2 – 3.

Coaching :

- flankaanvaller 7 of 11 komt naar binnen, ruimte maken voor 2/8 of 5/10 en positie nemen rand 16 m.
- infiltratie in 16m. (9 - 8 of 10 - 7 of 11)

TUSSENVORM 1



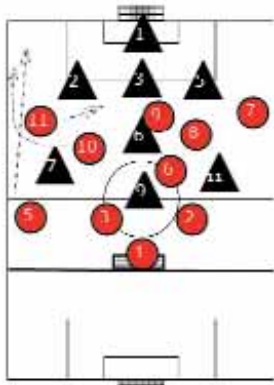
Beschrijving:

Vaste posities: 4 verdedigers tegen 6 aanvallers.
 Flankaanvaller 11 neemt verdediger 2 naar binnen.
 Infiltratie van 10, deze neemt de bal mee en zet voor.
 Infiltratie in de 16m van 9 - 7 - 8.
 11 neemt positie rand 16m. (2de bal).
 Aanvallers wisselen na elke actie.
 DV's wisselen na 4 ballen.

Coaching:

- naar binnen komen van de flankaanvaller
- infiltratie van AMV
- posities 16 m.

WEDSTRIJDVORM 2



9 + K / 7 + K

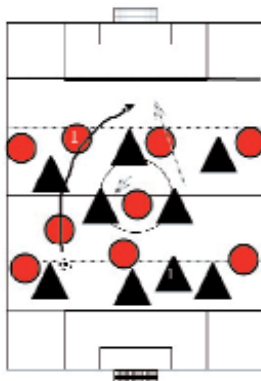
Beschrijving:

15 Min. wedstrijd op 1/2 terrein + 16m.
 7-Tal speelt in 3 - 1 - 3 opstelling.
 9-Tal speelt in 3 - 3 - 3 opstelling.

Coaching:

- flankaanvaller 7 of 11 komt naar binnen, ruimte makenvoor 5 of 10 - 2 of 8 en positie nemen rand 16 m
- infiltratie in 16m. (9 - 8 of 10 - 7 of 11)

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

15 Min. wedstrijd op 1/2 terrein + 16m.
 DV + 8 / DV + 8.
 Beide ploegen spelen in 3 - 2 - 3 opstelling.
 DV's spelen mee.

1 Ploeg speelt op balbezit - andere ploeg jaagt en belet het inspelen van de bal in de vrije ruimte.
 Doel: infiltratie zonder bal in de vrije ruimte, waarbij de bal de lopende speler slechts in de vrije ruimte mag bereiken = 1 punt m.a.w. de aangespeelde speler moet er komen en mag niet in vrije vak gaan staan.

Coaching:

- infiltratie in de vrije ruimte
- loopactie zonder bal

WEDSTRIJDVORM 3



8 + K / 8 + K

Beschrijving:

15 Min. wedstrijd tussen de 16m-gebieden.
 Beide ploegen spelen 3 - 2 - 3 opstelling.

Coaching:

- ruimte creëren
- infiltratie in de 16m
- positiekeuze voor doel

COOLING DOWN

Beschrijving:

Uitlopen in groep: breedte van het terrein.
 Herhaling-bespreking coachingspunten.



Naam auteur: Geerts Benni, lesgever FTS
Thema: integratietraining doelman: interceptie lage, halfhoge en hoge voorzet van op de flanken

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: seniors

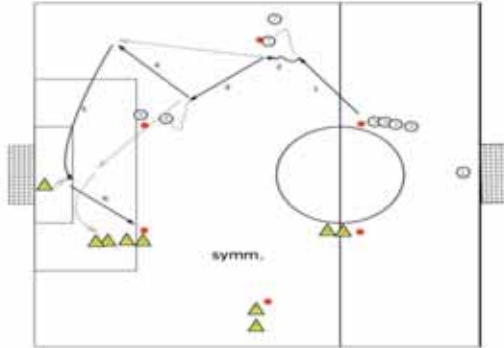
Materiaal: 1 verplaatsbaar doel, 1 vast doel, 16 ballen, ±12 china heads, 8 hesjes

Richtlijnen en coachingswoorden

1. Probeer al te anticiperen op wat komen gaat bij een mogelijke voorzet van op de flanken (hoger spelen)
CO: 'Neem positie' 'Ga'
2. Indien je niet bij de bal kunt neem positie aan voor een mogelijke doelpoging (hoek verkleinen)
CO: 'Blijf'

3. Laat je horen wanneer je beslist van uit te komen
CO: 'Roep'
 4. Gebruik je juiste afstootbeen en beschermknie
CO: 'Bescherm je'
- Positie flanken**
5. Richt de voorzetten naar de rand kleine backlijn - penaltypunt
CO: 'trap in het bereik van de doelman'

OPWARMING



Beschrijving: 3/4 veld
 5' Opwarm-ABC in de breedte van het veld

- Oef. 1: pas- en trapvorm (opbouw via de flank)
1. pos. 3 pas op pos. 7 die afhaakt
 2. +3. pos. 7 leiden + pas op pos. 9 die afhaakt
 4. pos. 9 pas diep naar flank, pos. 7 gaat flank af
 5. pos. 7 voorzet richting K
- Variaties: over de grond, half hoog, hoog
 Progressief opbouwen

Duur: 15'
 Lateralisatie na 7' (andere oriëntatierichting)
 Doorschuiven: 3 -> 7-> 9-> (3) andere groep
Coaching: 1, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:
 Wedstrijd K + 3 + 1 + 3 / 3 + 2 + 4 + K
Herkenningsfase 1
 – wedstrijdje met wedstrijdregels
 – spel wordt steeds in gang gezet door de K in het losse doel
 – K bouwt op van achteruit
 – scoren via flankvoorzet = 2 punten
 Duur: 2 x 7'
 Rust: 1' wisselen van helft

Coaching:
 1° Herkenningsfase
 2° Coachingsfase:
 coachingrichtlijnen 1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:
 Afwerken op doel
 Terrein: 3/4 veld
 1. K trapt of gooit naar pos. 10
 2. pos. 10 kaatst op pos. 4 of 3
 3. pos. 4 of 3 speelt diep op pos. 9 die afhaakt en zich vrijloopt met een actieve verdediger in de rug
 4. pos. 9 legt breed naar de flank richting pos. 7 of 11
 5. pos. 7 of 11 gaat flank af + voorzet
 6. interceptie door doelman, pos. 9, 10, 11 of 7 kiezen positie voor doel verdedigers: pos. 5 voorzet afweren
 Oef. wordt afwisselend van op links en rechts in gang gezet
 Doorschuiven: enkel pos. 3, 4 wisselen van pos.
 Duur: 15'
 K's + verdedigers wisselen na 7'
 Variaties: meerdere combinaties mogelijk

Coaching:
 1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2



Beschrijving:

Wedstrijd K + 4 + 2F / 2F + 4 + K

- wedstrijdje met wedstrijdregels
- K gooit bal naar flank welke voorzet geeft

De wedstrijd start als de flankspeler de bal raakt

- bal buiten: K begint opnieuw

Tot. duur: 15'

Duur wedstrijdje: 1'30, daarna wisselen flanken en reservespelers vormen ploeg 3

Coaching:

Coachingrichtlijnen: 1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Afgeleide wedstrijdvorm

Wedstrijd 7 + K / 2N / 7 + K

- wedstrijdje met wedstrijdregels
- spel wordt steeds in gang gezet door de K.
- K speelt de bal naar een van de afgehaakte verdedigers
- in de neutrale zone (flanken) mogen alleen de neutrale spelers (N) komen
- scoren via flankvoorzet = 2 punten

Duur: 2 x 7'

Rust: 1' wisselen van helft + wisselen van flanken

Coaching:

Coachingrichtlijnen: 1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3



Beschrijving:

Wedstrijd K + 4 + 1 + 3 / 3 + 1 + 4 + K

Evaluatiefase

- wedstrijdje met wedstrijdregels
- spel wordt steeds in gang gezet door de K in het losse doel
- K speelt de bal naar een van de afgehaakte verdedigers
- scoren via flankvoorzet = 2 punten

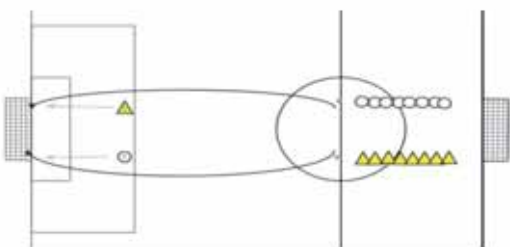
Duur: 2 x 7'

Rust: 1' wisselen van helft

Coaching:

Coachingrichtlijnen 1, 2, 3, 4, 5

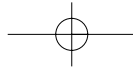
COOLING DOWN



Beschrijving: lobspel

- 2 groepen van 8 spelers aan de middencirkel
 - 2 K's op de rand van de grote backlijn
 - op signaal trainer proberen de 2 eerste spelers per ploeg een doelman te lobben
 - K's mogen pas na het trappen van de bal naar achter beginnen te lopen
 - ploeg die de meeste doelpunten heeft gemaakt wint
- Tot D: 5 min.

Verliezers ruimen het materiaal op



Naam: Alain Decuyper,
Lesgever Federale Trainersschool
Thema: Snel en juist spelen naar de
zwakke zone van de tegenstrever.
(teamtactics 7 en 9).

Aantal spelers: 16 + 2K
Categorie: AMATEURS

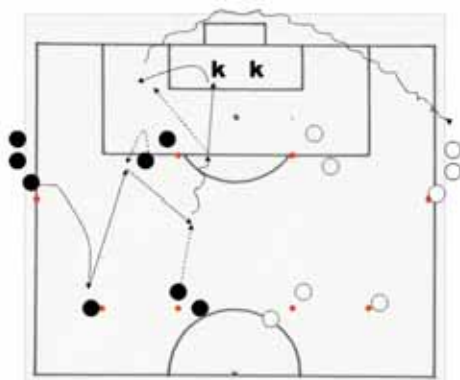
Materiaal:
4 kleine kegels, 16 potjes, 18 ballen (+1),
1 verplaatsbaar doel, 2 X 8 overgooiers.

Coachingsrichtlijnen (+ woordgebruik): (van 1 tot 4 voor X5 / van 5 tot 8 voor X9 – X10 – X11)

1. Snelle balcontrole « **Beheersing** »
2. Snel zien of je medespelers aanspeelbaar zijn « **Kijk** »
3. De medespeler in de diepte aanspelen « **Diep** »
4. Geef de pass zo dat de medespeler onmiddellijk naar het doel kan lopen « **Precies – Goede voet** »
5. Maak ruimte voor je medespeler « **Ruimte** »
6. Wees aanspeelbaar onder goede omstandigheden « **Maak je vrij** »
7. Hou rekening met de bewegingen van je medespelers « **Kijk – Spreek** »
8. Positioneer jezelf zo dat je de actie goed kan opvolgen « **Positie** »

OPWARMING

20 MIN



ORGANISATIE: Een parcours voorzien voor de kern van de training
BESCHRIJVING:

- X1 gooit in naar X2; X2 controleert en speelt door naar X3; X3 devieert in de loop van X4; X4 drijft enkele meters en passt naar de keeper (na enkele keren, trappen); de Keeper pakt en geeft de bal aan X4; X4 gaat met de bal naar het vertrekpunt aan de andere kant van het veld.
- Oefeningen in functie tussen plaatsen X2-X3 en X3-X4.
- Nadruk op de technische kwaliteit van de bewegingen..

ACTIVERING:

- 2 ploegen van 9 (8+K)
- 1 speler per plaats, de rest staat aan het vertrek
- Spel in twee delen (2' per ploeg) 1 x rechts, 1 x links.
- Fun: zelfde oefening: welke ploeg scoort het meest in 2'?

WEDSTRIJDVORM 1

4 / 4 + K



ORGANISATIE:

- 2 velden van 40x60.
- maximaal 45" werken / 6 herhalingen per kant / afwisselend beginnen
- Spelers blijven op hun plaats: geen rotatie.
- 1 periode werken / 1 periode rusten.

BESCHRIJVING:

- vertrekpunt: ingooi van X11 naar X5. Zo snel mogelijk naar het doel drijven.
- Aanwijzingen voor de O om de op te lossen probleemsituatie te creëren:

Op het moment van de ingooi, maakt O9 een beweging rond de achterste kegel en zet hij negatieve druk op X5; O3/O6 zetten de X vast in hun zone; O7 controleert zijn zone (balbezitter/speler op de flank) en vertraagt om O9 te laten terugkomen; als de O onderscheppen, kunnen ze scoren op het kleine doel.

COACHINGSAANWIJZINGEN: van 1 tot 8

TUSSENVORM 1

12 MIN.



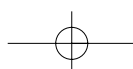
ORGANISATIE:




- 2 vakken van 20 op 20
- Werken per vak – duur max. 1'
- Plateau A: 5X / 3O – plateau B: 5O / 3X. Na alle minuten en in elke ploeg positiewisseling van 3 spelers onder druk door 3 andere spelers
- De keepers werken afzonderlijk.

BESCHRIJVING:

- Vanaf de ingooi van 11 naar 5, balcirculatie tussen de 5 spelers. Twee aanwijzingen: bezet continue de lijnen van het vak en wissel regelmatig de centrale speler. (wisseling tussen de lijnen mogelijk)
- Voor de spelers binnen het vak: collectieve druk in de vorm van een driehoek.
- FUN: competitie tussen de plateaus: welke ploeg recupereert als eerst de bal en scoort in het doel (= het einde van het spel?) Als de ploeg met numerieke meerderheid de bal onderschept, gaat het spel verder. Als na 1' niemand gescoord heeft, wint de ploeg die het meeste ballen heeft onderschept.

COACHINGSAANWIJZINGEN: 1-2-4-5-6-7-8



WEDSTRIJDVORM 2	6 / 6 + K 16 MIN.
	<p>ORGANISATIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 veld van 40 x 60 • Werk afwisselend met periodes van 1' max. / 5 herhalingen per flank / Het vertrekpunt varieert. • Tijd: 1' max / t recup. 30" • Spelers in hun rol: geen rotatie/ de K blijven altijd op hun plaats. / X9' X10' voor X9 X10 beide keren • Plateau rechts: X11 – X5 – X9 – X10 – X6 – X7 / O9 – O10 – O2 – O3 – O7 – O6 – KO • Plateau links: X7 – X2 – X9 – X10 – X6 – X11 / O10 – O9 – O4 – O5 – O6 - KO <p>BESCHRIJVING:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begin: ingooi van X11 naar X5; in vergelijking met WV1, voeg 2 extra spelers toe, X6 en X7 (uitbreiding breedte mogelijk). Beschikbaarheid, complementariteit en diepte zijn de toe te passen principes om snel naar doel te kunnen gaan. • Aanwijzingen voor de O: op het moment van de ingooi maakt O9 een beweging rond de achterste kegel en zet negatieve druk op X5; O3/O6 zetten de X in hun zone vast; O7 zet druk op X5; O2 onder controle gezet X11; O10 sluit de speelas; in geval van bal-recuperatie, scoren op kleine doelen. <p>COACHINGSAANWIJZINGEN: van 1 tot 8</p>
TUSSENVORM 2	15 MIN.
	<p>ORGANISATIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 plateaus van 8 spelers • Rotaties: ->1->X2->X3 (met bal)->X1' • 4 herhalingen per speler. Na 4 passages/speler, wisselen de groepen. <p>BESCHRIJVING:</p> <p>X1 gooit in de voeten van X2; X2 controleert en geeft een precieze pass naar X3, in beweging; X3 vraagt de bal, controleert in beweging en schiet op doel.</p> <p>Variant: X3 haakt af en devieert naar X1 die infiltrteert; X3 pivoteert en gaat afwerken; X1 geeft een voorzet voor X3</p> <p>TECHNISCHE AANWIJZINGEN:</p> <p>Ingooi in de voeten; pass over de grond en in de goede voet en de loop van de aanvaller; kwaliteit van de coaching; snelheid naar doel; trap met de wreef</p>
WEDSTRIJDVORM 3	8 + K / 8 + K 15 MIN.
	<p>ORGANISATIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 veld van 70x60 • Spelduur 2x6,5' (+2' stretchen – spelaanwijzingen) • Opstellingen (// Geobserveerde wedstrijdssituatie) X=1-2-3-3 O=1-3-5 • Spelers in hun normale rol: geen wijzigingen. • 3 geordende potjes op de lijnen op 20 – 30- 40m van het doel van de verdedigers O. <p>BESCHRIJVING:</p> <p>Elke keer de bal in het voordeel van de X buiten gaat (achterlijn of uitlijn), wordt het spel hernomen d.m.v een ingooi van X aan het begin van een potje van hun keuze. Intentie: een maximum aantal keer de problematische situatie tijdens de wedstrijdvorm creëren en zo de oplossingen evalueren. Voor de O. Wanneer de bal buitengaat in het voordeel van de O, wordt het spel normaal hernomen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spelaanwijzingen voor de O: korte dekking in de defensieve zone; collectieve pressing op de flanken. • Spelaanwijzingen voor de X: maak groot in B+; bevorder de infiltraties; mobiliteit, complementariteit, zoek de diepte. <p>COACHINGSAANWIJZINGEN: van 1 tot 8</p>
COOLING DOWN	5'
	5' lichtjes uitlopen en evaluatie van de training tijdens het stretchen..



Naam: Hugo Vandenhede, lesgever

Federale Trainersschool

Thema: 4 – 3 – 3 tegen 4 – 4 – 2

Aantal: 18 + 2K

Categorie/niveau: seniores

Materiaal: 2 verplaatsbare doelen,

20 markeerhoedjes, 18 ballen, 10 rode

hesjes + 10 gele hesjes.

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Zorg voor een goede onderlinge communicatie/coaching. **“Spreek”**
2. Verzorg het inspelen van de bal. Hard en langs de grond zodat de voortzetting van de actie snel kan gebeuren. **“Speel”**
3. 9 En 10 gaan weg en komen naar de bal. **“Vooractie”**
4. 10 En 8 draaien weg van de bal naar buiten. **“Breed”**
5. 6 Neemt (verdedigende) positie in wanneer 10 of 8 in BB komen. **“Blijf”**
6. Maak gebruik van man meer centraal
7. Inkomende spelers moeten scherp afwerken. **“WERK AF”**

OPWARMING



Beschrijving:

Inlopen individueel

Opwarmingsoefeningen met bal:

- a) 4 speelt in op 10, 10 kaatst terug op 6, die op zijn beurt inspeelt op 9, 9 kaatst terug op de 10 die een pass geeft op de doelman, doelman werpt de bal uit in de loop van 9, 9 sluit aan bij groep op andere helft, op de andere helft gebeurt hetzelfde gelijktijdig, 9 en 10 zorgen dat ze een vooractie doen, zij worden onder passieve druk gezet door X1 en X2
- b) zelfde oefening, maar van de rechterzijde m.a.w. startend vanuit positie 3 en inspeland op 8

Doorschuiven: 4 => 6 => X1 => 10 => X2 => 9

Tussen de verplaatsing van 4 naar 6 doet men individueel een opwarmingsoefening zoals knieën heffen, hielen zitvlak, sprintje, etc.

Fysieke parameters:

Duur van 1 oef.: 10'

Aantal oef.: 2

Pauze tssn oef.: 2'30"

Totale duur: 30'

Intensiteit: 120-140 HF

Pauze tssn oef. = uitleg van volgende oef. en stretching

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 10 / 8 + K

Beschrijving:

Speelveld: van doellijn tot aan de zestien overzijde

Middenlijn = buitenspellijn

Bal start bij de doelman van het gele team. Hij geeft een strakke uittrap op een verdediger van het rode team. Deze tracht zo snel mogelijk één van zijn centrale middenvelders aan te spelen. Zij maken gebruik van de man meer situatie centraal. Wanneer de 10 f de 8 terugkaatst op de vrije 6, draaien zij weg van de bal naar buiten toe. Hierdoor kan de 9 afhaken in een vrije ruimte centraal om dan terug in te spelen op 8 of 10 die rond zijn man is gedraaid. Van daaruit doet men verder met de opbouw, hetzij door het midden, hetzij naar de flank. De flankspelers blijven breed waardoor de ruimte centraal veel groter wordt en men bijgevolg nog meer kan profiteren van de 3/2

Wanneer de bal buiten is over de doellijn wordt er steeds gestart bij gele doelman 12

Vooral gebruik maken van de stop-help methode

Fysieke parameters:

Duur van 1 herh.: 7'

Aantal herh.: 2

Pauze tssn herh.: 3'

Totale duur: 20'

Intensiteit: 140-160 HF

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Speelveld 3/4 van het terrein

12 Geeft strakke uittrap op 4, 4 speelt in op de 10 die terugkaatst op 6, 6 speelt in op de afhakende 9, 9 speelt in op 8 die op zijn beurt de flankspelers 7 aanspeelt, 7 geeft een goede voorzet, 8 zorgt buiten voor de afvallende bal, 9 en 10 kruisen elkaar in de zestien en 11 komt de zestien binnen voor de verre bal

Er staan 2 gele defensieve spelers opgesteld tussen speler 9 en 10 en 8 Zij zijn de centrale middenvelders van de tegenpartij en geven dus constant druk op 6, 8 en 10

De oefening wordt 1x links en 1x rechts gedaan Daarna wordt gewisseld met de spelers aan de kant

Na een aantal oefeningen zal het gele team naast de 2 centrale middenvelders tevens met 2 centrale verdedigers spelen

Wanneer het gele team de bal recupereert mogen zij een goede lang bal trappen in het doel op de andere helft

Fysieke paramaters:

Duur van 1 herh.: 7'

Aantal herh.: 2

Pauze tssn herh.: 3'

Totale duur: 20'

Intensiteit: 140-160 HF

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

WEDSTRIJDVORM 2

K + 8 / 5 + K



Beschrijving:

Speelveld: de helft v/h. terrein
 Het speelveld is ingedeeld in zones. Zone 1 en 3 staat er 1 aanvaller en 2 verdedigers, in de middelste zone staan de 3 centrale middenvelders van het rode team en de 2 centrale middenvelders van het gele team
 Op de flankzone staan de rechter en de linkerflankaanvaller van het rode team. Men start altijd vanuit die positie
 Doelman geel geeft een strakke pass op een rode verdediger, deze tracht zo snel mogelijk een centrale middenvelder aan te spelen. In die zone wordt 3/2 gespeeld. Van daaruit tracht men het spel te verdelen, of men speelt op de flank of men tracht centraal een aanval op te bouwen
 Het gele team is vrij zijn zone te verlaten. Van het rode team mag enkel 10 of 8 de zestien binnen gaan. De andere zorgt voor de afvallende bal
 7 Of 11 mag ook de zestien inkomen bij een aanval
 Wanneer de bal buiten is start men opnieuw bij de doelman v/h. gele team. Na 5' wisselen de spelers van het gele team met de andere 5

Fysieke parameters:

Duur van 1 herh.: 10' (2x5') Aantal herh.: 2
 Pauze tssn herh.: 2'30" Totale duur: 25'
 Intensiteit: 140-160 HF
Coaching: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Wedstrijd: 3 / 2 met 4 neutrale kaatsers
 Speelveld: vierkant 25m. x 25m.
 Het rode team heeft binnen het vierkant vrij spel
 Het gele team speelt in maximum 2 tijden
 De neutrale spelers spelen mee met de ploeg in BB. Zij zijn verplicht te spelen in 1 tijd. Zij mogen niet naar elkaar spelen
 Wanneer men de bal 8x binnen de ploeg kan houden krijgt men een punt
 Na 2' wisselt men onmiddellijk het gele team met 2 NK's

Fysieke parameters:

Duur van 1 herh.: 6' (3x2') Aantal herh.: 2
 Pauze tssn herh.: 4' Totale duur: 20'
 Intensiteit: 160-180 HF
Coaching: 1 - 2 - 6

WEDSTRIJDVORM 3

K + 9 / 9 + K



Beschrijving:

Speelveld: volledig terrein
 Middenlijn = buitenspellijn
 Vrije wedstrijd. Ook nu weer wordt gevraagd aan het rode team wanneer men in balbezit komt zo snel mogelijk centrale middenvelders aan te spelen om zo centraal gebruik te maken van de man meer situatie
 10 Of 8 kaatst terug op de vrije 6 die op zijn beurt de afhakende 9 aanspeelt, 10 en 8 draaien naar buiten en vragen zo de bal aan de 9 die kaatst op één van hen. Van daaruit kan men eventueel de flank aanspelen. Flankspelers gaan breed om zodoende de ruimte centraal nog groter te maken

Fysieke parameters:

Duur van 1 herh.: 10' Aantal herh.: 2
 Pauze tssn herh.: 2'30" Totale duur: 25'
 Intensiteit: 140-160 HF
Coaching: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

COOLING DOWN



Beschrijving:

10 Speelt in op 7 met lange bal, 7 neemt de bal goed aan en zet voor, 10 en 9 doen kruisbeweging in de zestien en trachten te scoren
 Doorschuiven: 10 => 9 => 7. Gele ploeg werkt symmetrisch aan de andere kant van het terrein. Ieder geeft 3 voorzetten vanop links en 3 vanop rechts. Rode en gele team trachten om het meest te scoren.
 Wie minst scoort ruimt materiaal op

Fysieke parameters:

Duur van 1 herh.: 9' Aantal herh.: 2
 Pauze tssn herh.: 2' Totale duur: 20'
 Intensiteit: 120-140 HF
Coaching:

Zorg voor een goede technische uitvoering
 Zorg voor een competitief, sfeervol slot

Naam: Bart Tolpe, kandidaat getuigschrift A
diep blijven spelen (B+24)
Thema:T4: diep blijven spelen (B+24)
Velbezetting: 1 – 4 – 1 – 4 – 1

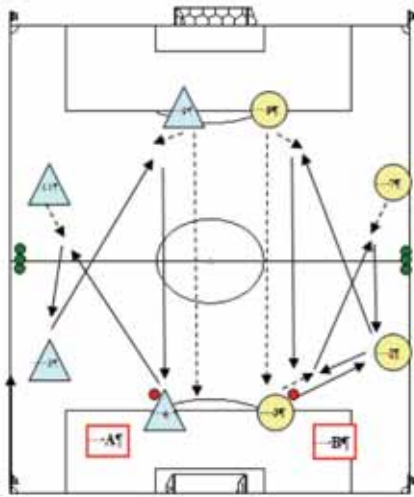
Aantal: 16 + 2 K
Categorie: amateurs

Materiaal: ballen, overgooiers, hoedjes, kegels, groot verplaatsbaar doel

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Maak je aanspeelbaar: **VOORACTIE** (7, 9 en 11)
2. Sta opengedraaid om de bal te vragen: **DRAAI OPEN** (2 en 5)
3. Speel zo vlug mogelijk de spits aan: **SPEEL DIEP** (2, 3, 4, en 5)
4. Geef de pass zo nauwkeurig mogelijk: **VERZORGEN** (2, 3, 7, 4, 5 en 11)
5. Geef de pass over de grond, zodat het spel gemakkelijk verder kan gezet worden: **OVER DE GROND** (2, 3, 7, 4, 5 en 11)
6. De bal strak en zuiver in de voeten spelen: **STRAK – ZUIVER** (2, 3, 4 en 5)

OPWARMING



Beschrijving:

Oef.A:

- LCV speelt diep op LFM
- LFM legt terug op LFV
- LFV speelt diep op spits
- Spits controle, LCV aanspelen en oefening start opnieuw
- Spits voert opwarmingsoefeningen uit tot beginpositie

Oef.B:

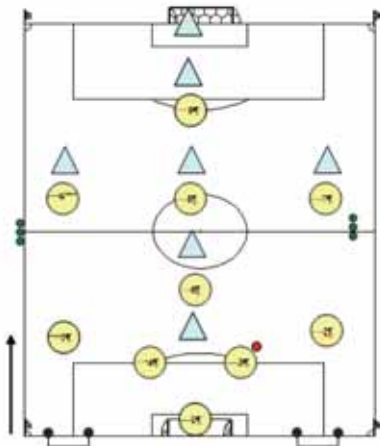
- RCV speelt in op RFV
- RFV kaats terug op RCV
- RCV speelt meteen diep naar RFM
- RFM legt terug op de RFV
- De RFV speelt op zijn beurt diep op de spits
- Spits controle, RCV aanspelen en oefening start opnieuw
- Spits voert opwarmingsoefeningen uit tot beginpositie

Duur: 15 min.

Doorschuiven: telkens één positie doorschuiven

Coaching: 1 tot 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 10 <> 6 + K

Beschrijving:

Opstelling:

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

Blauw: 1 – 1 – 3 – 1 – 1

Herkenningsfase

Wedstrijdvorm met alle reglementen van het voetbal

Bij doelpunt of doelpoging start men steeds opnieuw bij de doelman van de gele ploeg. Als de ploeg in minderheid scoort krijgt ze dubbele punten. Zij kunnen scoren in het groot doel en in de twee kleine doeltjes

Duur: 2 x 7 min. (2 min. recuperatie met bijsturing van de trainer)

Terrein: 3/4 terrein

Coaching: 1 tem 6

TUSSENVORM 1



DIEP SPELEN MET AFWERKEN OP DOEL

Beschrijving:

Oef.A:

- LCV speelt diep op LFM
- LFM legt terug op LFV
- LFV speelt diep op spits
- Spits balaanname, draai en afwerken op doel

Oef.B:

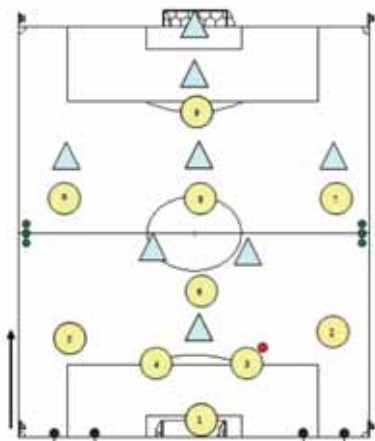
- RCV speelt in op RFV
- RFV kaats terug op RCV
- RCV speelt meteen diep naar RFM
- RFM legt terug op de RFV
- De RFV speelt op zijn beurt diep op de spits
- Spits balaanname, draai en afwerken op doel

Duur: 15 min.

Doorschuiven: 3 – 2 – 7 – 9 – 3

Coaching: 1 – 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 9 <> 7 + K

Beschrijving:

Opstelling:

Geel: 1 - 4 - 1 - 3 - 1 (te coachen ploeg)

Blaauw: 1 - 1 - 3 - 2 - 1

Wedstrijdvorm met alle reglementen van het voetbal

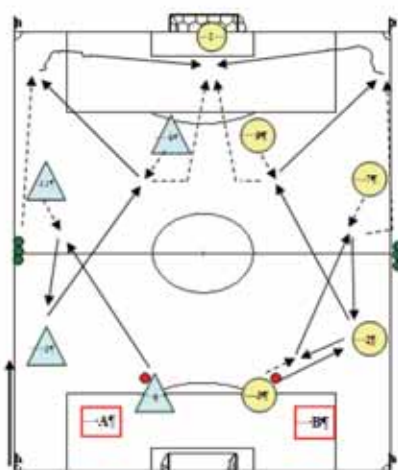
Bij doelpunt of doelpoging start men steeds opnieuw bij de doelman van de gele ploeg. Als de ploeg in minderheid scoort krijgt ze dubbele punten. Zij kunnen scoren in het groot doel en in de twee kleine doeltjes

Duur: 2 x 7 min. (2 min. recuperatie met bijsturing van trainer)

Terrein: 3/4 terrein

Coaching: 1 - 6

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Oef.A:

- LCV speelt diep op LFM
- LFM legt terug op LFV
- LFV speelt diep op de spits
- Spits legt bal breed voor de infiltrerende LFM
- LFM zet voor en spits probeert af te ronden

Oef.B:

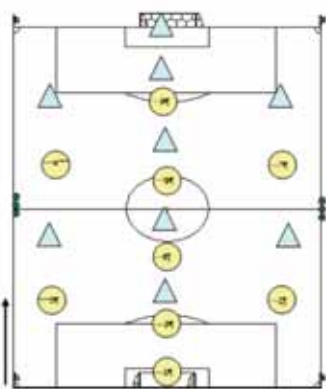
- RCV speelt in op RFV
- RFV kaats terug op RCV
- RCV speelt meteen diep naar RFM
- RFM legt terug op de RFV
- De RFV speelt op zijn beurt diep op de spits
- Spits legt bal breed voor de infiltrerende RFM
- RFM zet voor en spits probeert af te ronden

Duur: 15 min.

Doorschuiven: 3 - 2 - 7 - 9 - 3

Coaching: 1 tot 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 <> 8 + K

Beschrijving:

Opstelling:

Beide ploegen spelen in 1 - 3 - 1 - 3 - 1 formatie

Wedstrijdvorm met alle reglementen van het voetbal
Waarbij we nagaan of de vooropgestelde doelstellingen bereikt worden

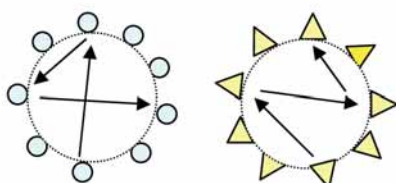
Duur: 2 x 7 min. (2' recuperatie)

Terrein: 3/4 terrein

Coaching:

De stop-help methode wordt gehanteerd bij grove fouten en positief coachen bij correcte uitvoering van de richtlijnen

COOLING DOWN



Beschrijving:

Twee ploegen van 9 spelers staan in een kring opgesteld en houden elkaars hand vast

Bal wordt zolang mogelijk in de lucht gehouden

De groep die de bal op de grond laat vallen krijgt een strafpunt

De verliezende partij ruimt het materiaal op

Fun: welke groep behaalt de minste strafpunten?