

KBVB



**Koninklijke Belgische Voetbalbond
Houba de Strooperlaan 145
1020 BRUSSEL**

Provinciale Opleiding

Thematrainingen



Technisch centrum
Uitgegeven op 30 januari 2006

Nadruk verboden
Alle rechten voorbehouden

THEMA of SPELPROBLEEM : Open gaan - creatie van ruimte door 7 en 11

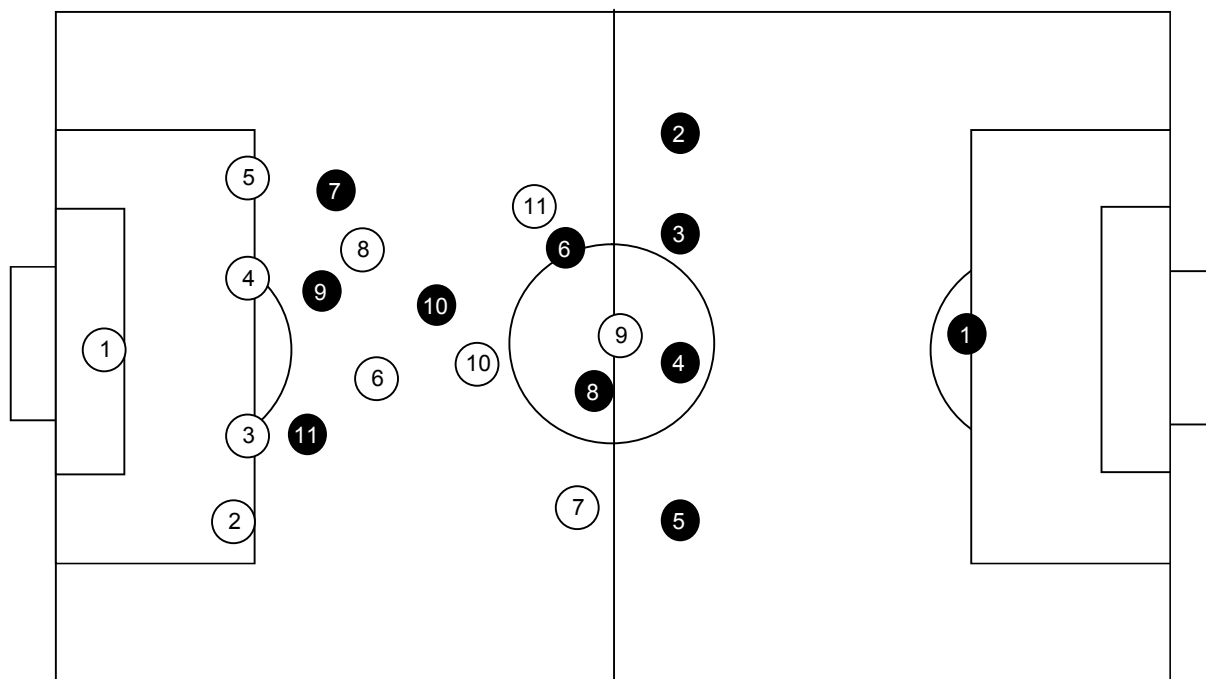
MATERIAAL

Leeftijd vanaf miniemen

Spelers : 16 Doelmannen : 2

<ul style="list-style-type: none"> • ballen • overgooiers • potjes • slalompaaftjes • kegels • haagjes 	15 2x8, 1x4 8	<ul style="list-style-type: none"> • latjes • groot doel • verplaatsbaar doel (groot) • duiveltjesdoel • minidoelen • andere : 	1
--	-------------------------	--	---

PROBLEEM (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : spelers op positie 7 en 11

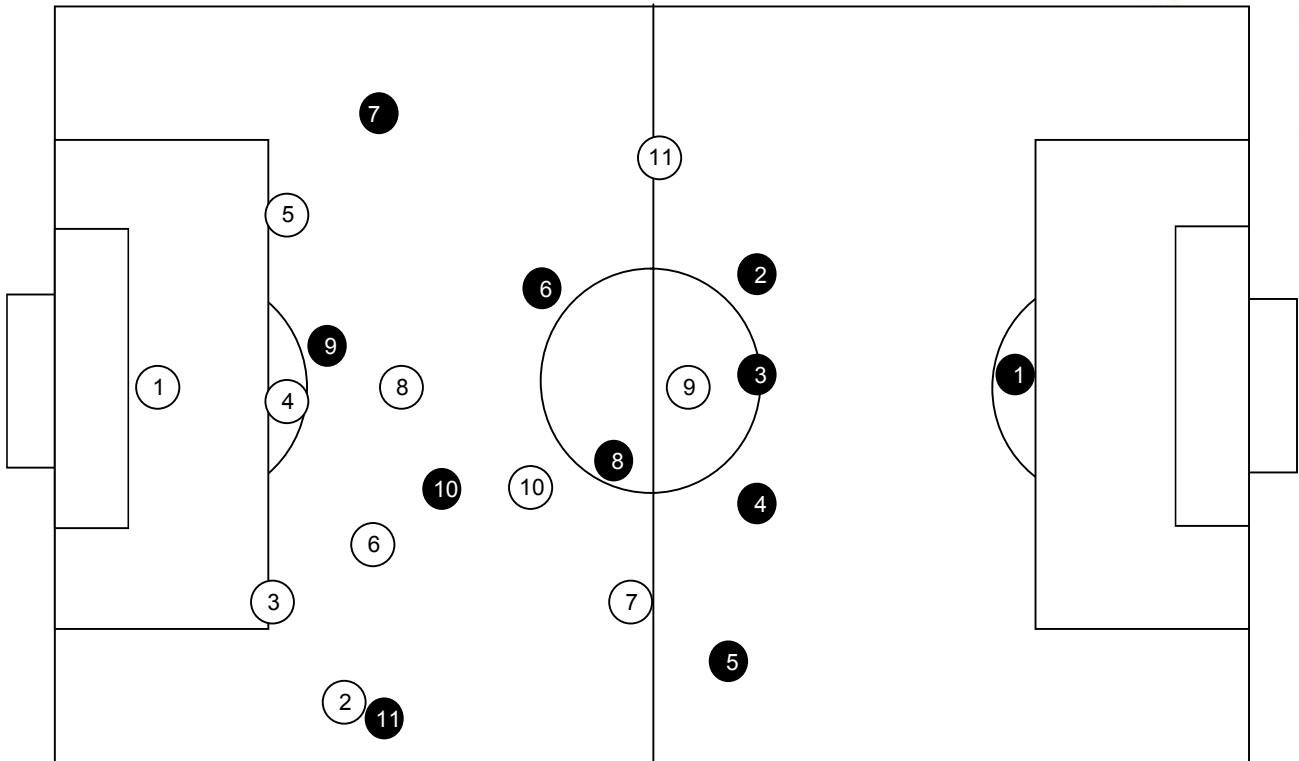
WHAT (wat) : spelen teveel naar binnen waardoor er centraal geen ruimte meer ligt en er tevens geen aanspeelpunt is op de flanken.
Het defensief blok kan de ruimtes gemakkelijk verkleinen.

WHERE (waar) : hoog op de linker- en rechterflank

WHEN (wanneer) : bij balbezit in de opbouwfase



OPLOSSING (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : spelers op positie 7 en 11

WHAT (wat) : moeten het veld zo breed mogelijk houden zodat er meer ruimte in het defesief blok ontstaat waardoor het moeilijker wordt voor de tegenpartij om de ruimte klein te houden. Aanvallen door het centrum wordt hierdoor gemakkelijker.

WHERE (waar) : hoog op de linker- en rechterflank

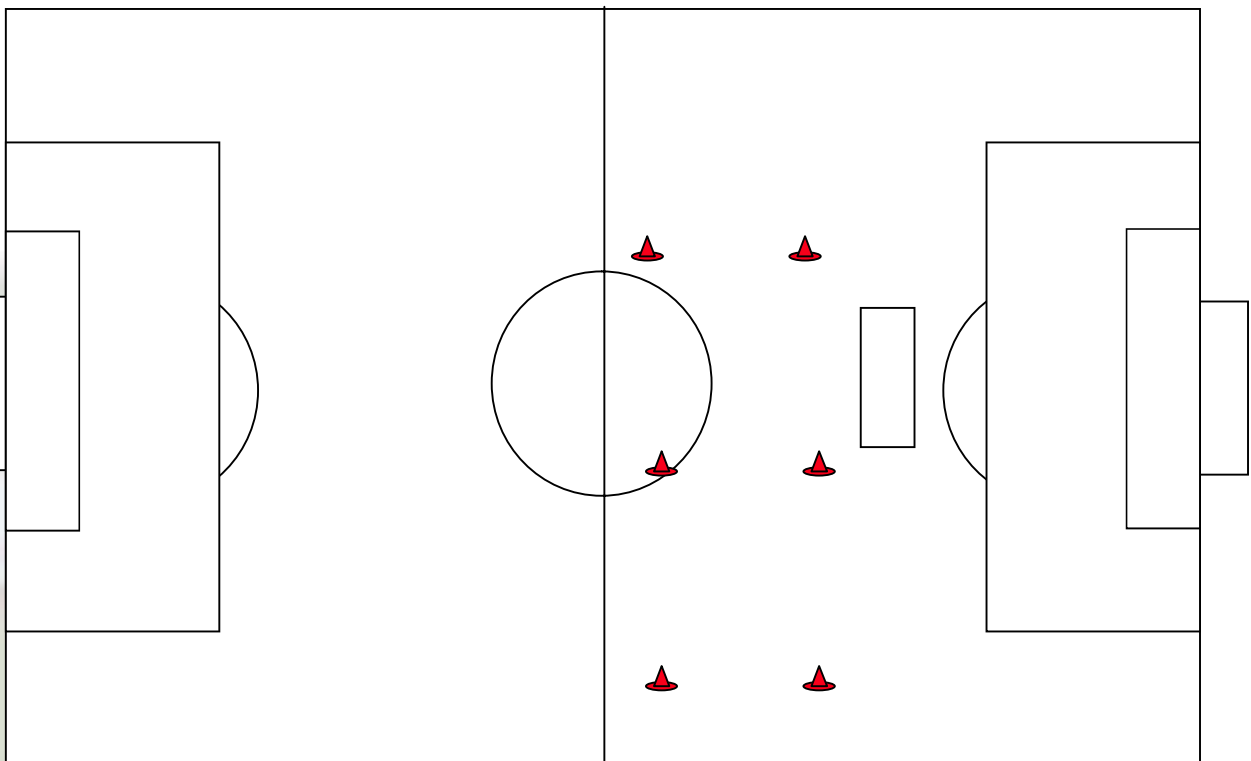
WHEN (wanneer) : bij balbezit in de opbouwfase



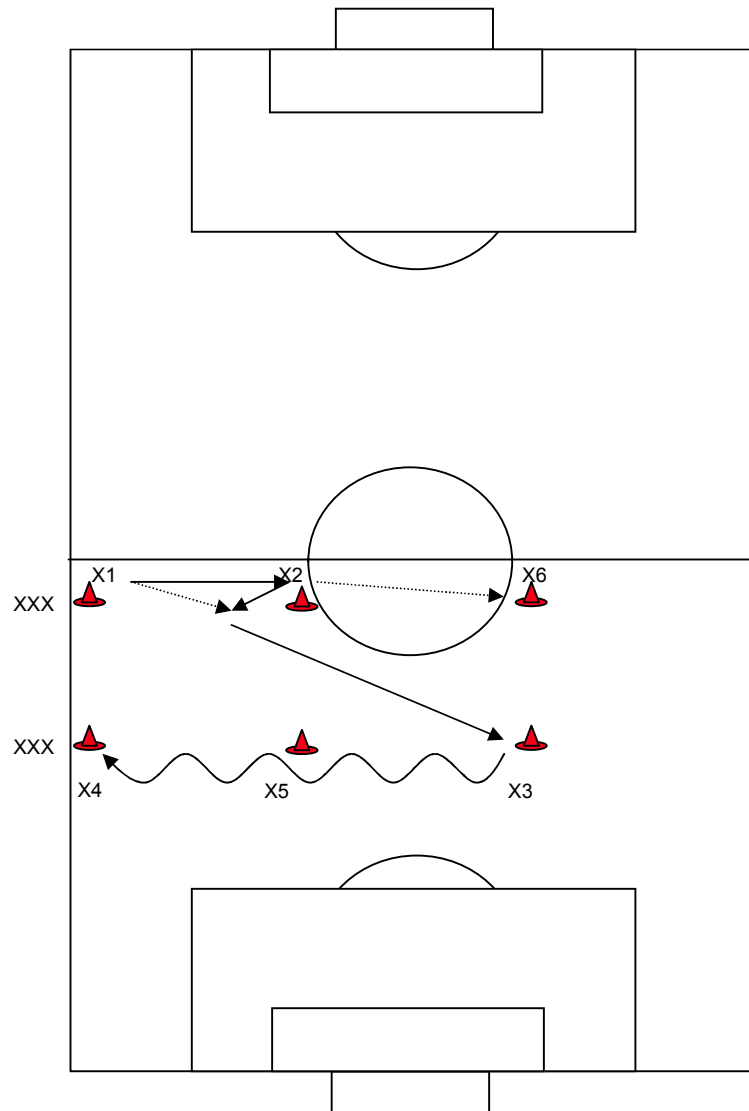
Richtlijnen en coachingswoorden

1. Spelers op positie 7 en 11 spelen zo hoog mogelijk en zo breed mogelijk
2. 1 tegen 1 situatie op de flank uitspelen (dribbel)
3. Na gelukte 1 tegen 1 situatie de flankvoorzet verzorgen
4. Infiltratie in het centrum door speler op positie 10 (door het breed houden van het veld ontstaat er meer ruimte in het centrum omdat de tegenstrever breder moet verdedigen).

ORGANISATIE OP HET TERREIN (voor begin van training)



OPWARMING



Organisatie

6 potjes
rechthoek van 30m bij 20m

Fysieke parameters

Duur : 12min

Beschrijving

X2 maakt vooractie, X1 speelt in op X2 die kaatst waarna X1 een lange bal speelt op X3. X3 neemt de bal aan en drijft naar positie X4.

Gelijk begin van oefening bij X1 en X4

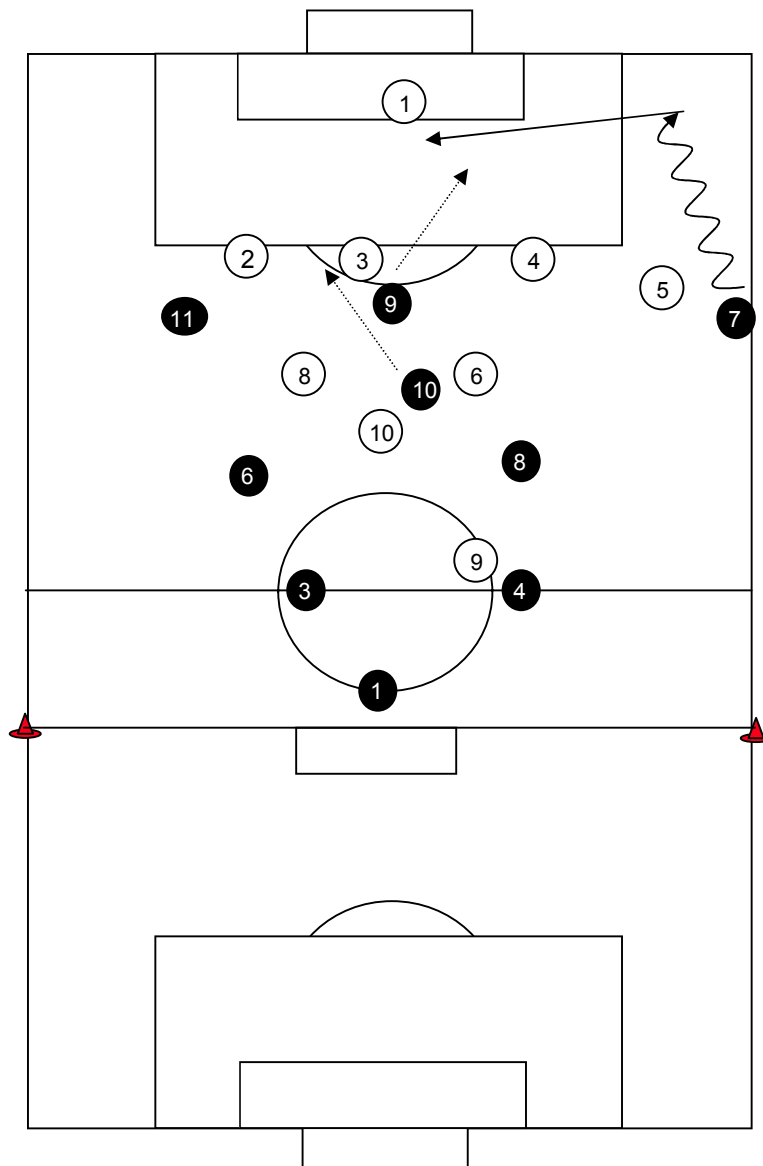
X1 schuift door naar X2, X2 naar X6, X4 naar X5 en X5 naar X3

Coaching

Vooractie
Verzorgt inspelen van de bal
Verzorg de kaats
Lange bal inspelen op de verste voet
Balaanname verzorgen

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 1



Organisatie

K + 8 / 8 + K
1 verplaatsbaar doel

Fysieke parameters

Duur : 15 min

Beschrijving

Zwarte ploeg die gecoacht wordt in 1-2-3-3, witte ploeg in 1-4-3-1.
Het spel regelmatig laten beginnen bij de doelman van de tegenpartij met telkens de gevraagde organisatie als beginsituatie

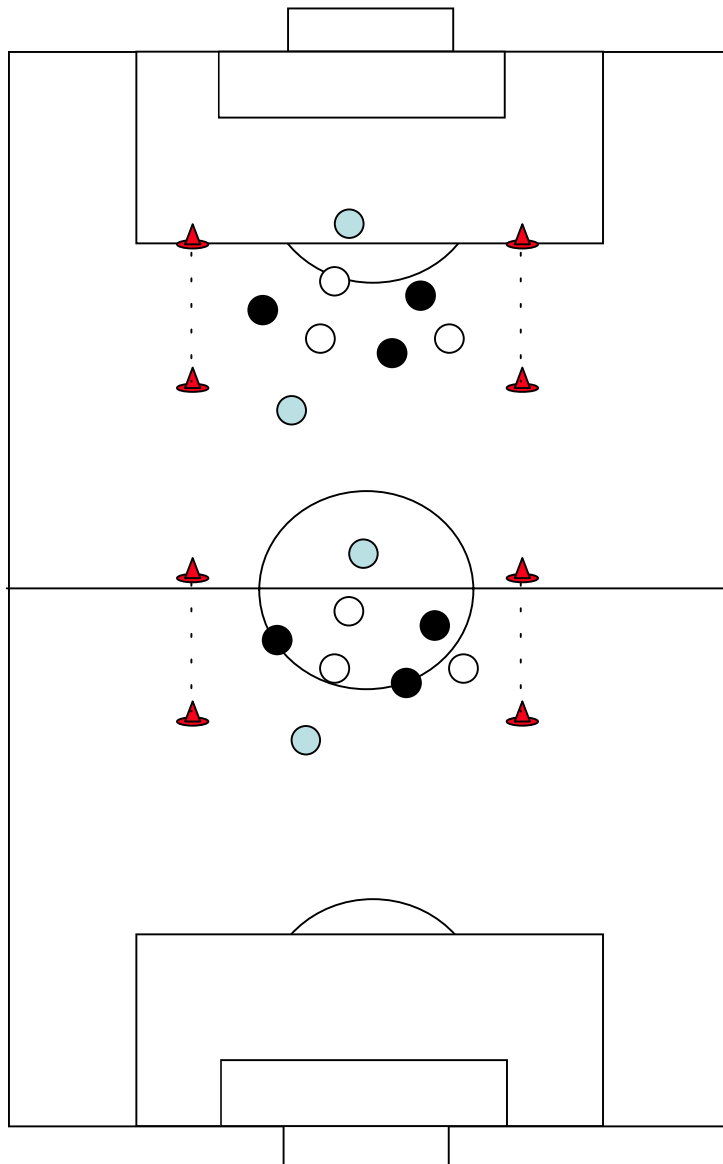
Coaching

2de fase eventueel coaching 1-4

Opmerkingen

Na het vaststellen van het spelprobleem zoekt de trainer samen met de spelers naar de oplossing

TUSSENVORM N° 1



Organisatie

3 kleuren overgooiers

Fysiske parameters

Duur : 3 x 3 min, 2 x 2 min rust

Beschrijving

Lijnvoetbal 5 tegen 3 waarbij de flankspelers spelen met de ploeg in balbezit.

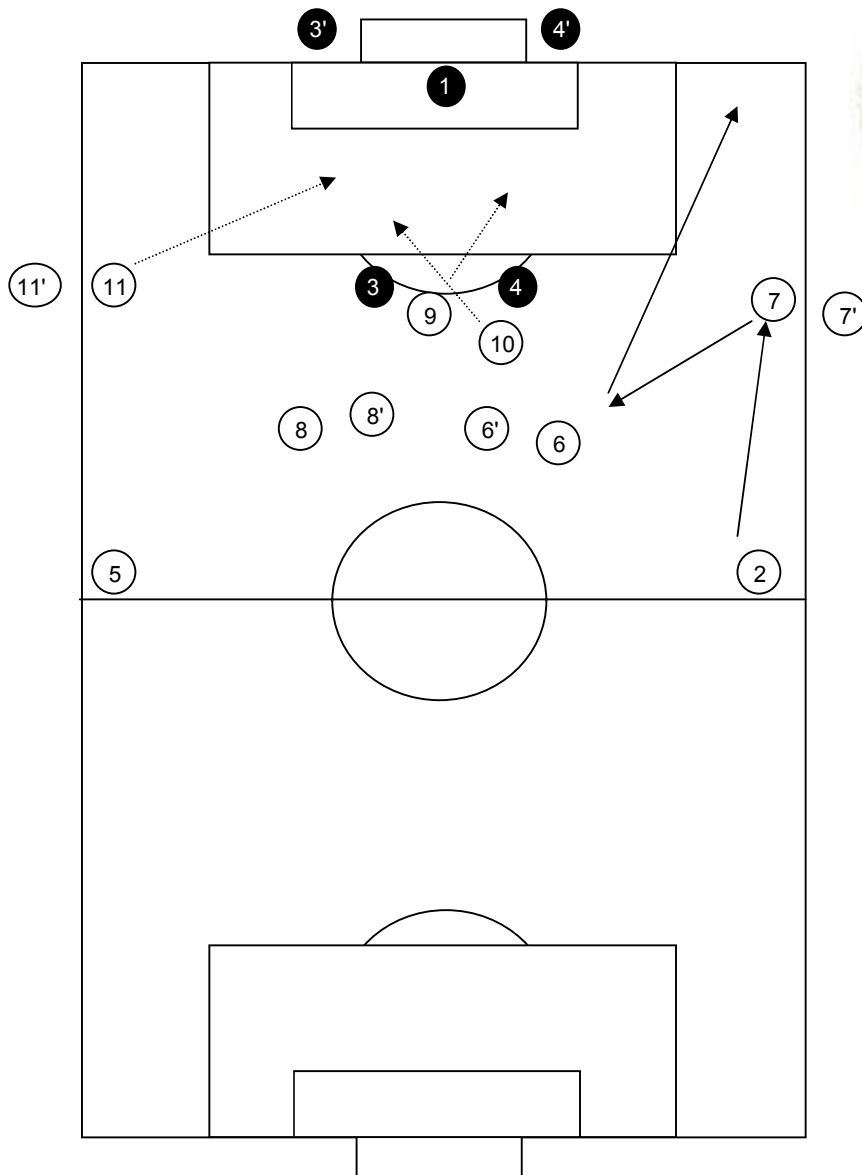
Flankspelers blijven op de flank van de rechthoek. Scoren door speler aan te spelen achter de lijn zonder dat hij voordien daar gaat staan, dus in de beweging aanspelen.

Coaching

- flankspelers stel je hoog op
- laat je af en toe uitzakken

Opmerkingen

TUSSENVORM N° 2



Organisatie

zie tekening

2 kleuren overgooiers

Fysieke parameters

Duur : 10 min

Beschrijving

2 speelt in op uitzakkende 7 die kaatst op 6 die diep speelt op 7 nadat die in de diepte vraagt.

7 zet voor, 10 kiest met 9 en 11 positie voor doel.

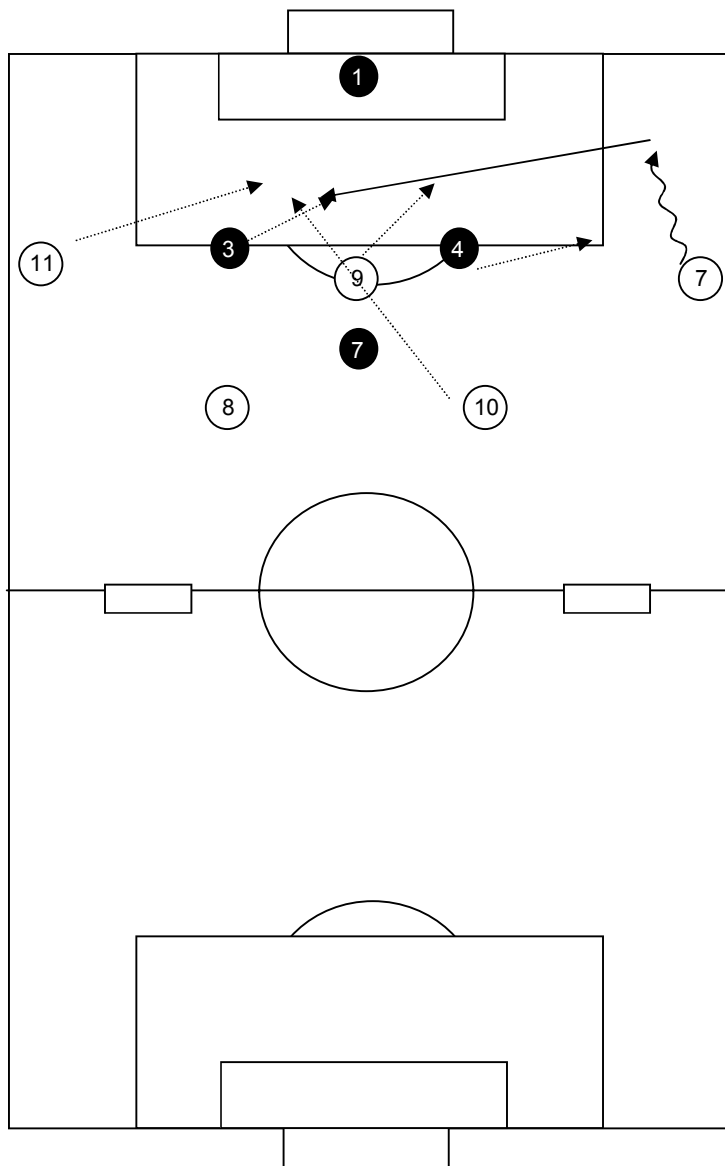
Na 5' komen er twee nieuwe verdedigers die ter hoogte van de grote rechthoek in zone verdedigen.

Coaching

- verzorgde passing
- positie voor doel van 9-11-10 of 7-11-10
- verzorgde voorzet
- in - out beweging van 7 en 11

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 2



Organisatie

2 kleuren overgooiers
Op beide helften 5 / 3 + K

Fysieke parameters

Duur : 10 min

Beschrijving

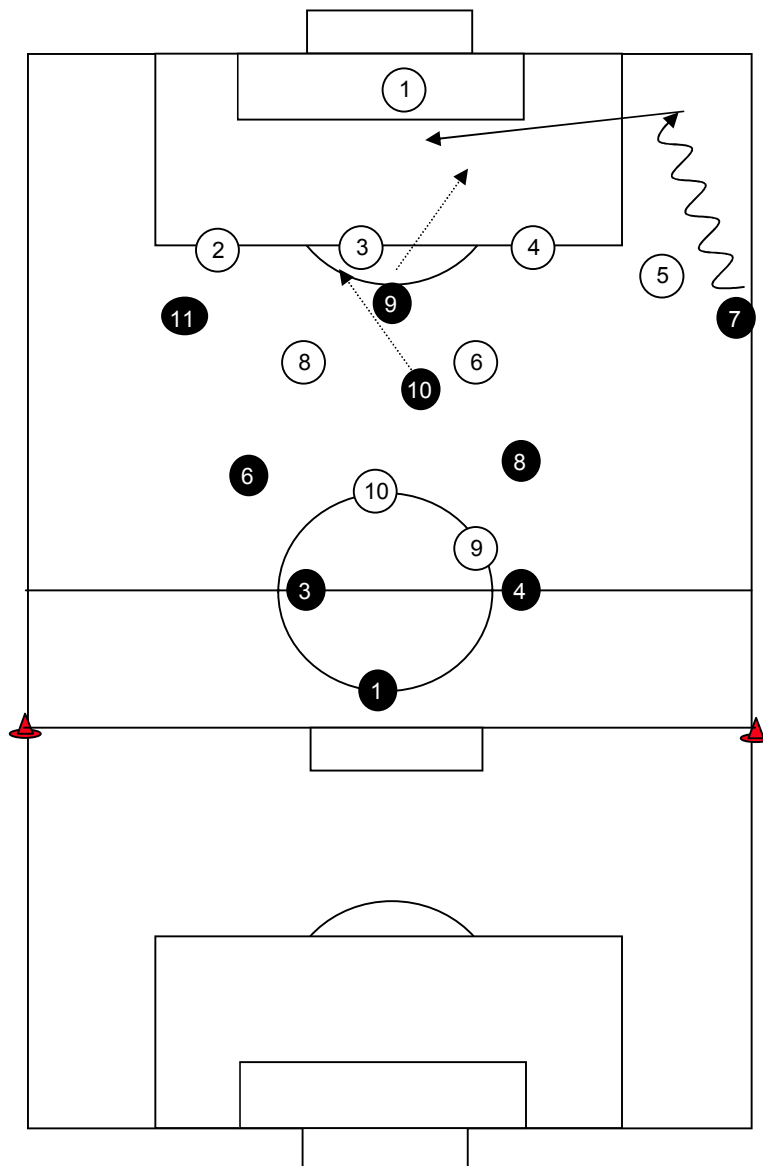
Zwarte ploeg : 1-2-1-0
Witte ploeg : 0-0-2-3

Coaching

- spelers op positie 7 en 11 hoog en breed opstellen
- infiltratie van speler positie 10 (of 6, 8 : communicatie!)
- actie op flank 1 tegen 1
- verzorgen van de flankvoorzet

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 3



Organisatie

K + 8 / 8 + K
2 kleuren overgooiers
1 verplaatsbaar doel

Fysieke parameters

Duur : 15 min

Beschrijving

zwarte ploeg : 1-2-3-3
witte ploeg : 1-4-3-1

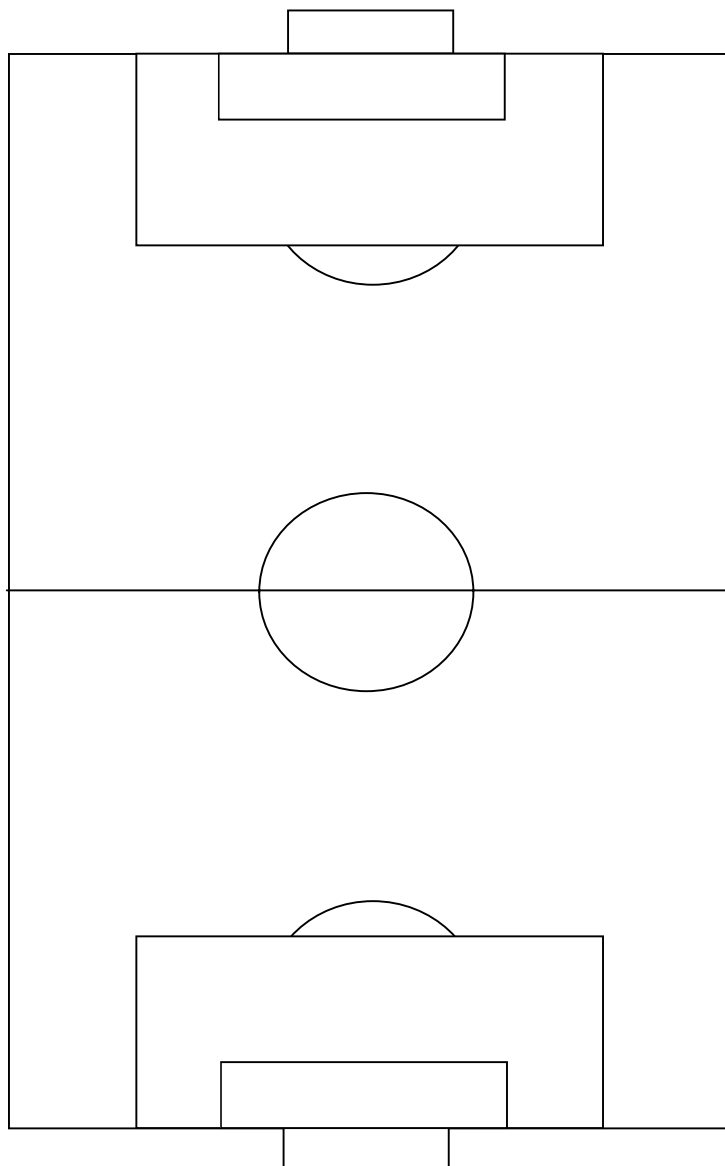
Het spel regelmatig laten beginnen bij de doelman van de tegenpartij met telkens de gevraagde organisatie als beginsituatie

Coaching

- spelers 7 en 11 hoog en breed opstellen
- infiltratie van speler op positie 10
- actie durven maken op de flank (1 tegen 1)
- verzorgen van de flankvoorzet

Opmerkingen

COOLING DOWN



Beschrijving

Duur : 10 min

Uitlopen, per 2 bal rustig naar elkaar spelen, jongleren en stretchen

Huiswerk



THEMA of SPELPROBLEEM : Verzorgde balcirculatie - driehoeksspel

MATERIAAL

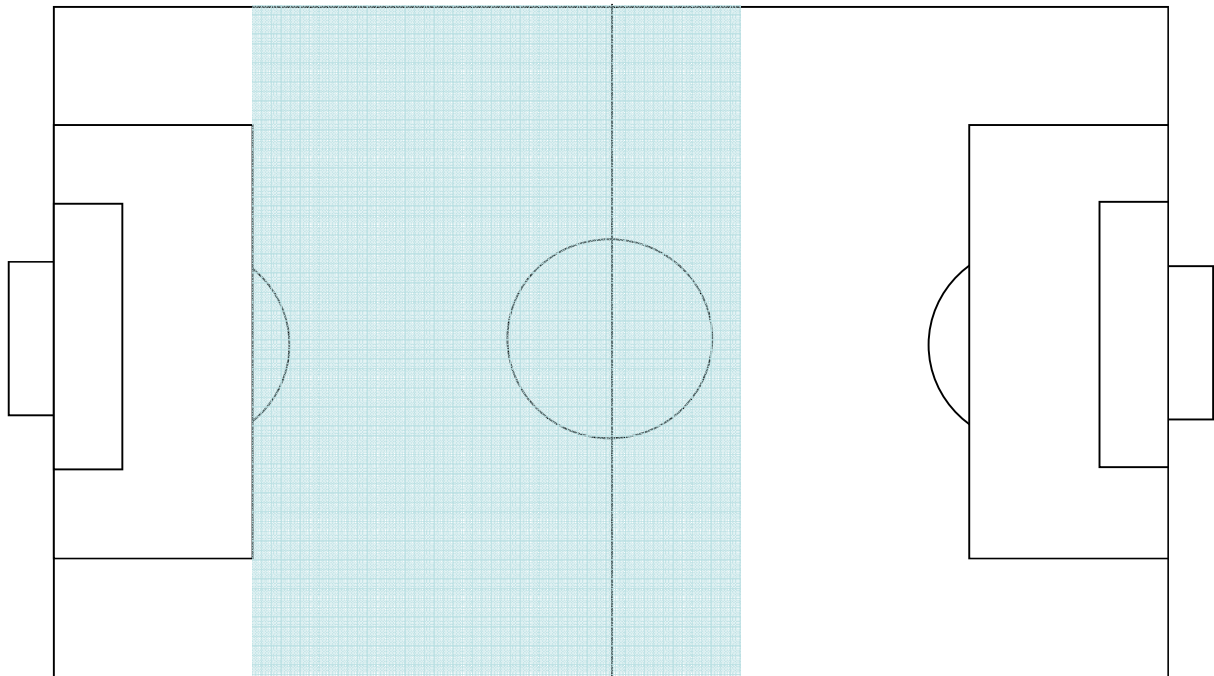
Leeftijd : miniemen

Spelers : 13 Doelmannen : 2

<ul style="list-style-type: none"> • ballen • overgooiers • potjes • slalompaaletjes • kegels • haagjes 	15 3 x 5 8 11	<ul style="list-style-type: none"> • latjes • groot doel • verplaatsbaar doel (groot) • duiveltjesdoel • minidoelen • anderen : grote kegels 	2 4 6
---	----------------------------	--	-------------



PROBLEEM (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : iedereen

WHAT (wat) : dragen de bal te lang, leiden balverlies wanneer de tegenstander de balbezitter onder druk zet.

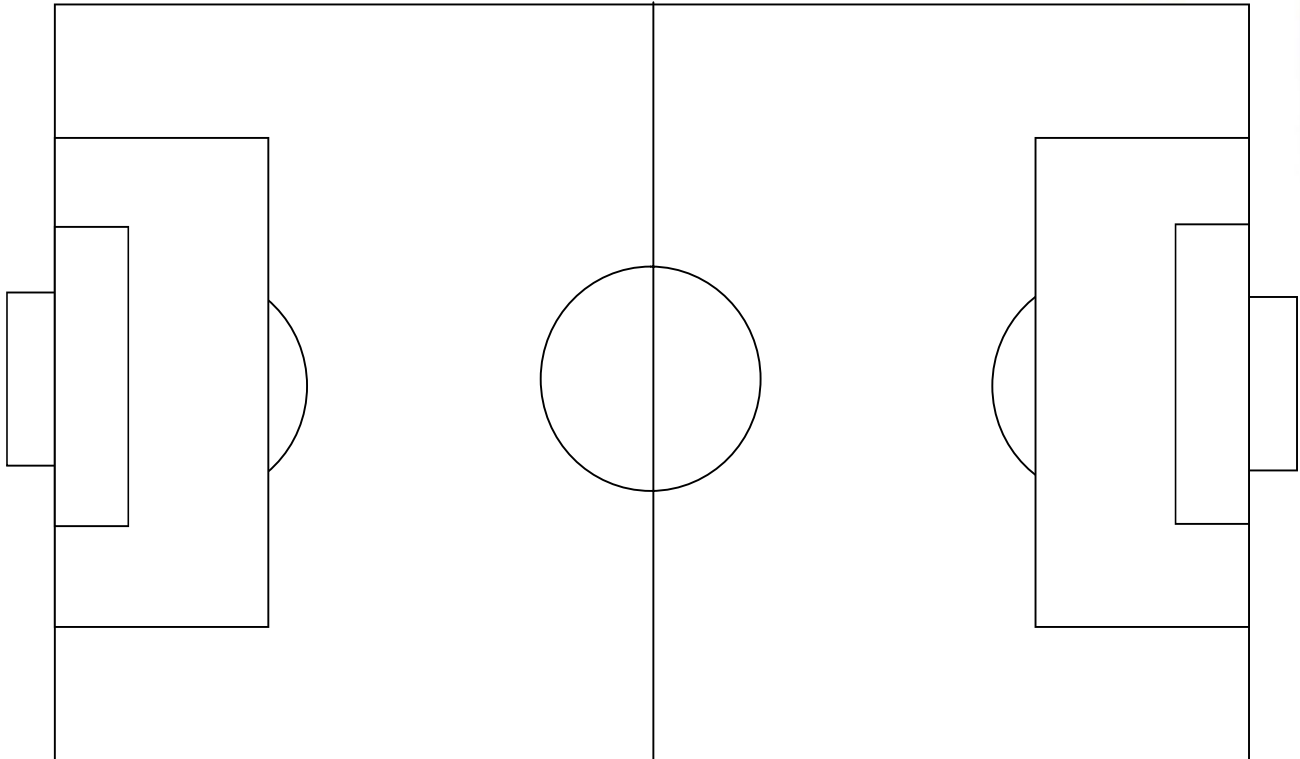
WHERE (waar) : voornamelijk in het midden van het terrein

WHEN (wanneer) : in balbezit





OPLOSSING (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : iedereen

WHAT (wat) : spelen in 1 tijd, spelen in 2 tijden (controle, pas), driehoeksspel, vooruit als achteruit, verplaatsen zich zonder bal in de vrije ruimte

WHERE (waar) : voornamelijk in het midden van het terrein

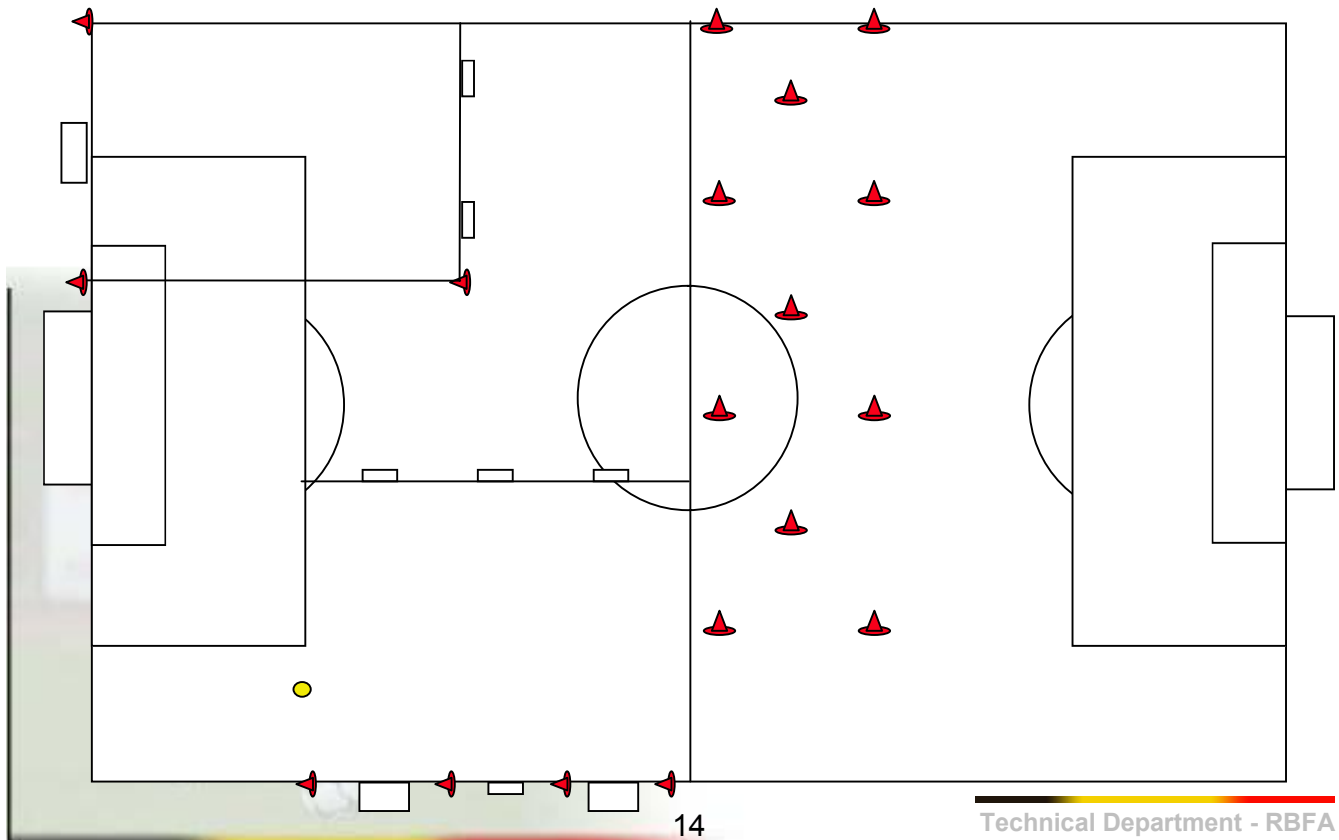
WHEN (wanneer) : in balbezit



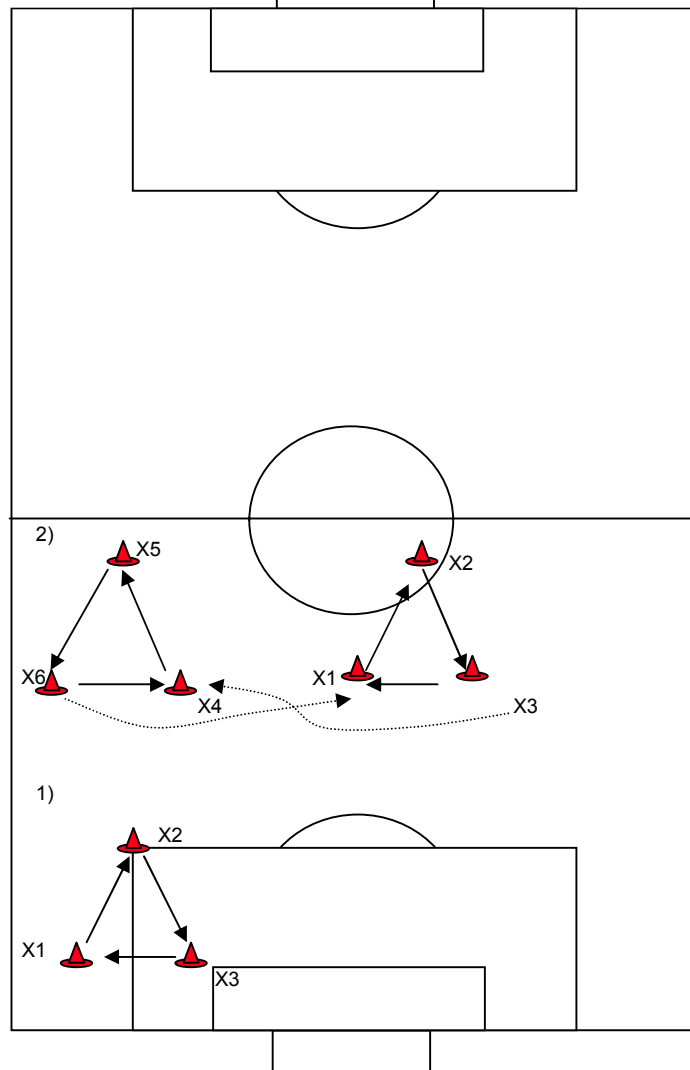
Richtlijnen en coachingswoorden

1. Hou rekening met het positiespel van de medespelers, ga nooit met 2 naar een bal
2. Zich vrijlopen door af te haken en te vragen in de vrije ruimte
3. Altijd ingedraaid staan naar de vrije ruimte
4. Zich verplaatsen buiten het gezichtsveld van de tegenstander
5. Balcontrole steeds georiënteerd naar de vrije ruimte, richting doel
6. Probeer altijd aanspeelbaar te zijn

ORGANISATIE OP HET TERREIN (voor begin van training)



OPWARMING



Organisatie

oefening 1 : 3 driehoeken, 3 spelers op positie X1
oefening 2 : 2 driehoeken, 7 en 8 spelers per driehoek

Fysieke parameters

Oefening 1 duur : 5 min
Oefening 2 duur : 2 x 3'30"

Beschrijving

Oef 1 :

X1 speelt naar X2 en verplaatst zich naar X2
X2 X3 X3
X3 X1 X1

Oef 2 :

X1 speelt naar X2 en verplaatst zich naar X2
X2 X3 X3
X3 X1 X4

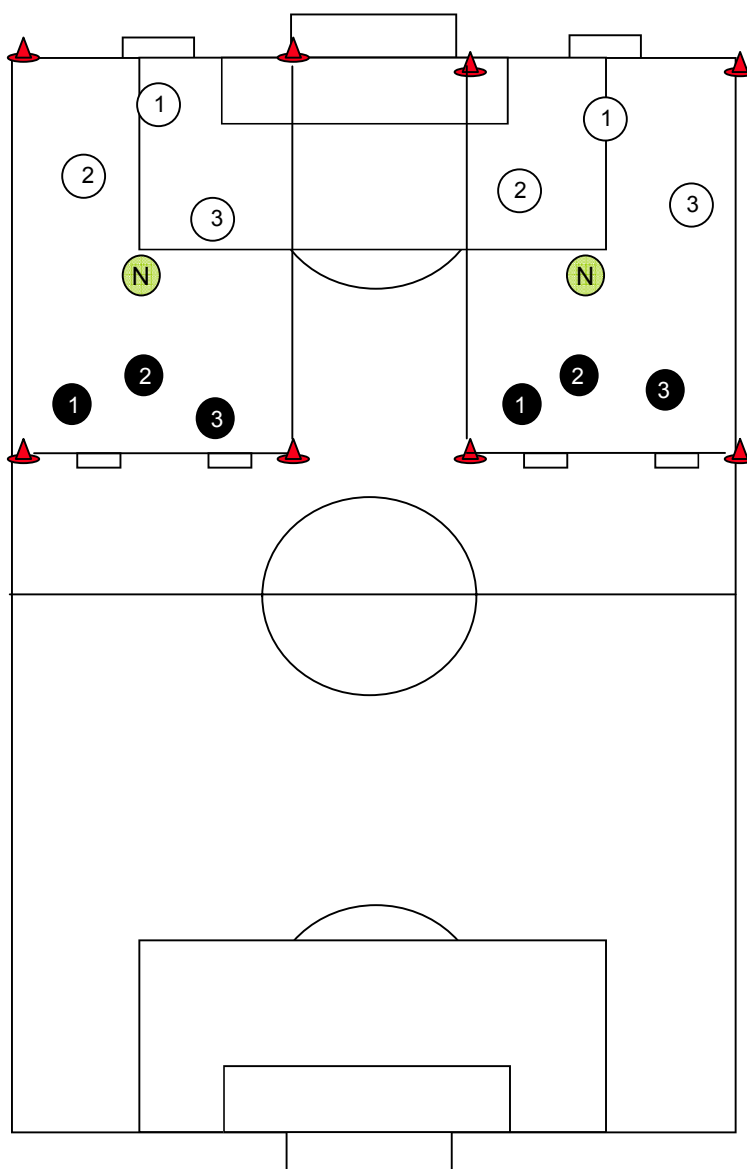
X4 speelt naar X5 en verplaatst zich naar X5
X5 X6 X6
X6 X4 X1

Coaching

- Verzorgde controle en pas ivf snelheid van uitvoering en snelle verplaatsingen
- Controle rechts, pas links
- Controle links, pas rechts
- Zorg voor een juiste lichaamshouding bij het inspelen
- Speel strak in

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 1



Organisatie

$K + 2 + 1N / 2 + K$

2 terreinen van 20 op 30m met telkens 1
duiveltjesdoel en 2 minidoelen

Beschrijving

De neutrale spelers spelen met de ploeg in balbezit
en spelen zoveel mogelijk in 1 of 2 tijden naar de
speler die de pas geeft of naar een andere
medespeler.

Dubbele punten indien er gescoord wordt na 3
openvolgende passen.

Fysieke parameters

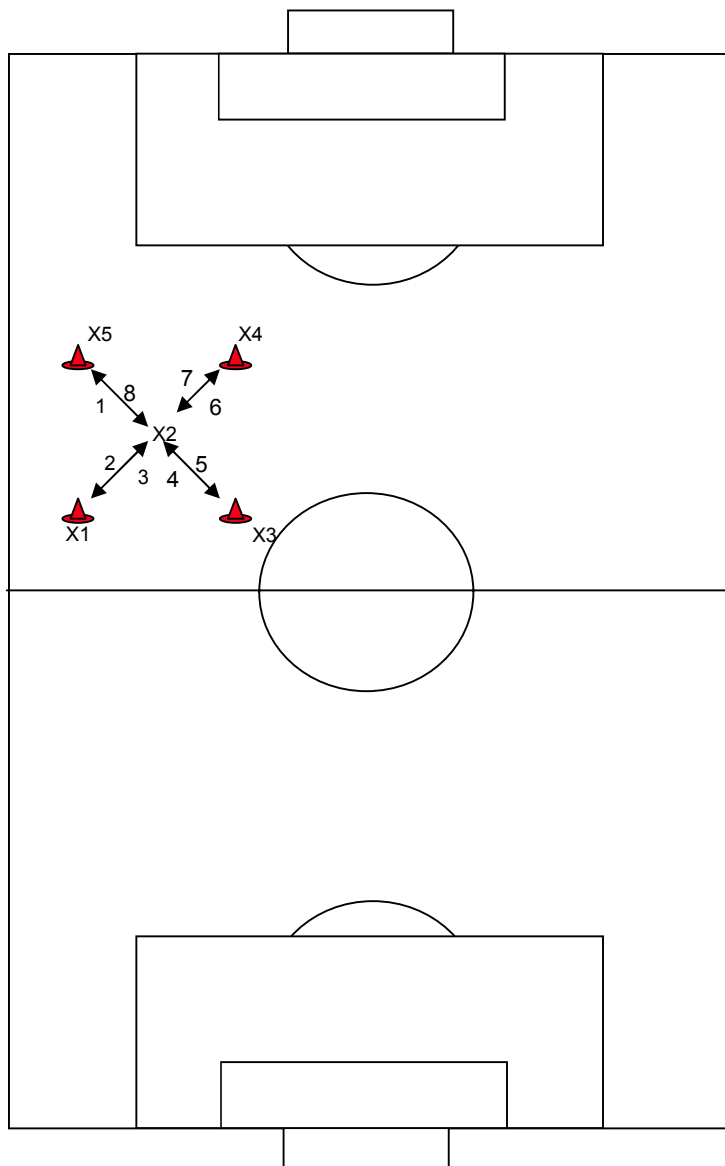
Duur : 12 min

Coaching

- Hou rekening met het positiespel van de medespelers, ga nooit met 2 naar een bal
- Zich vrijlopen door af te haken en te vragen in de vrije ruimte
- Altijd ingedraaid staan naar de vrije ruimte
- Zich verplaatsen buiten het gezichtsveld van de tegenstander
- Balcontrolle steeds georiënteerd naar de vrije ruimte, richting doel
- Probeer altijd aanspeelbaar te zijn

Opmerkingen

TUSSENVORM N° 1



Organisatie

1 afgebakend vierkant met afstanden van 15 m tussen de kegels

Fysieke parameters

Duur : 7 min
Gemiddelde intensiteit

Beschrijving

X1 speelt in op X2 en volgt bal. X2 neemt aan en speelt in op X3 en volgt de bal,...

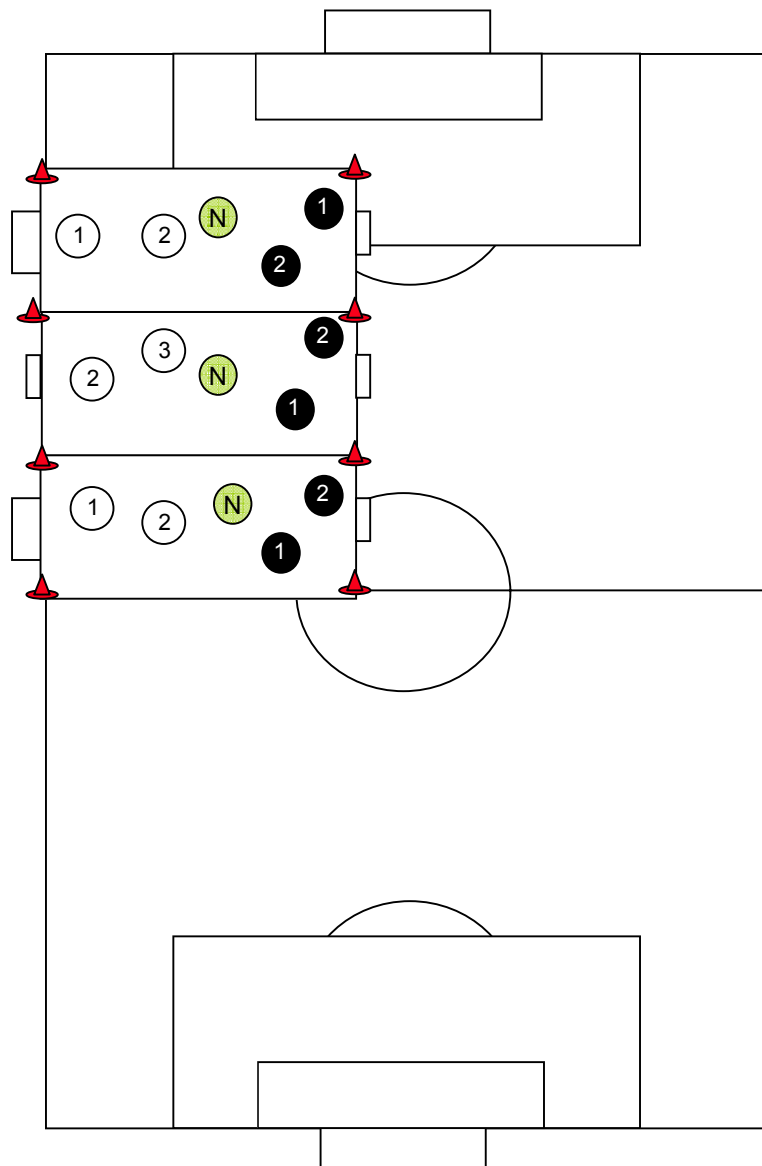
Coaching

Zie opwarming en algemene coachingsrichtlijnen

Opmerkingen



WEDSTRIJDVORM N° 2



Organisatie

$K + 1 + 1N / 2$

3 terreinen 25 op 15m

Opmerking : terreinen I en III hebben een duiveltjesdoel en een minidoel. Terrein II heeft twee minidoelen.

Beschrijving

Dubbele punten indien er gescoord wordt na 3 opeenvolgende passen.

3 wedstrijden van 5' met telkens wisselen van N

Fysieke parameters

Duur : 17 min

15 min voor de wedstrijden, 2 min rust ertussen

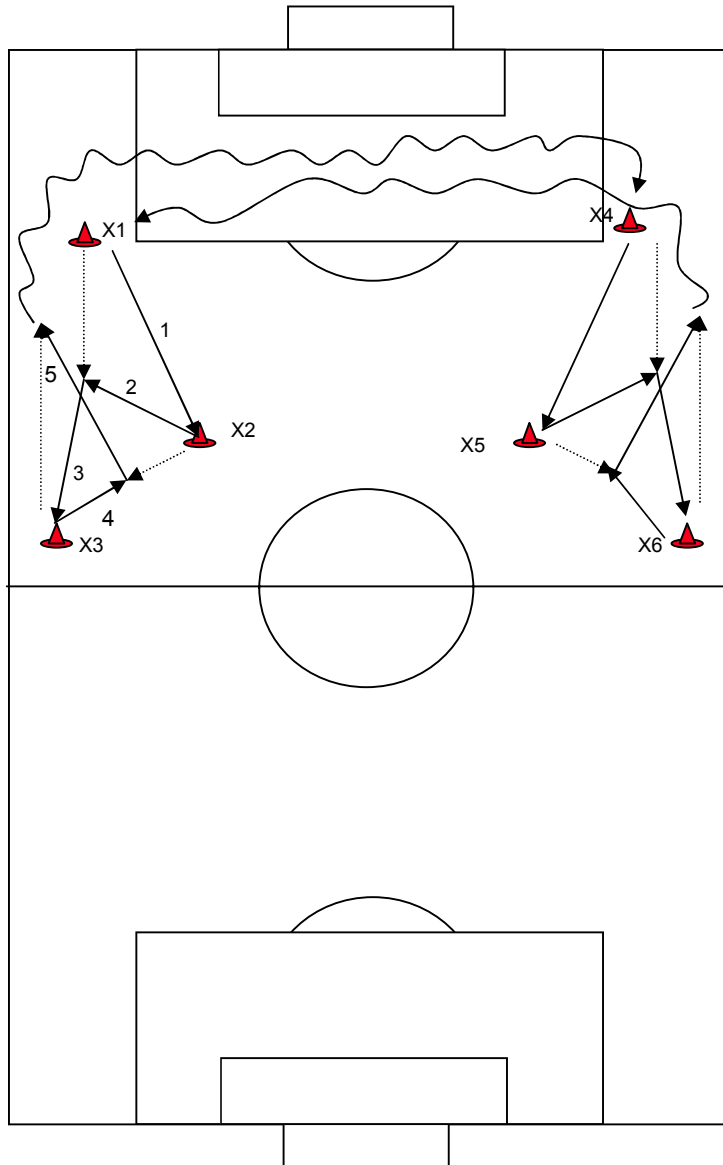
Coaching

- Hou rekening met het positiespel van de medespelers, ga nooit met 2 naar een bal
- Zich vrijlopen door af te haken en te vragen in de vrije ruimte
- Altijd ingedraaid staan naar de vrije ruimte
- Zich verplaatsen buiten het gezichtsveld van de tegenstander
- Balcontrolé steeds georiënteerd naar de vrije ruimte, richting doel
- Probeer altijd aanspelbaar te zijn

Opmerkingen

Vooraf coaching van de neutrale spelers

TUSSENVORM N° 2



Organisatie

Zie tekening

Beschrijving

X1 speelt X2 aan die kaatst waarna X1 doorspeelt naar X3. X3 speelt X2 aan die terug speelt naar X3. X3 drijft naar positie X4.

Idem voor X4, X5 en X6

Fysieke parameters

Duur : 10 min
Gemiddelde intensiteit

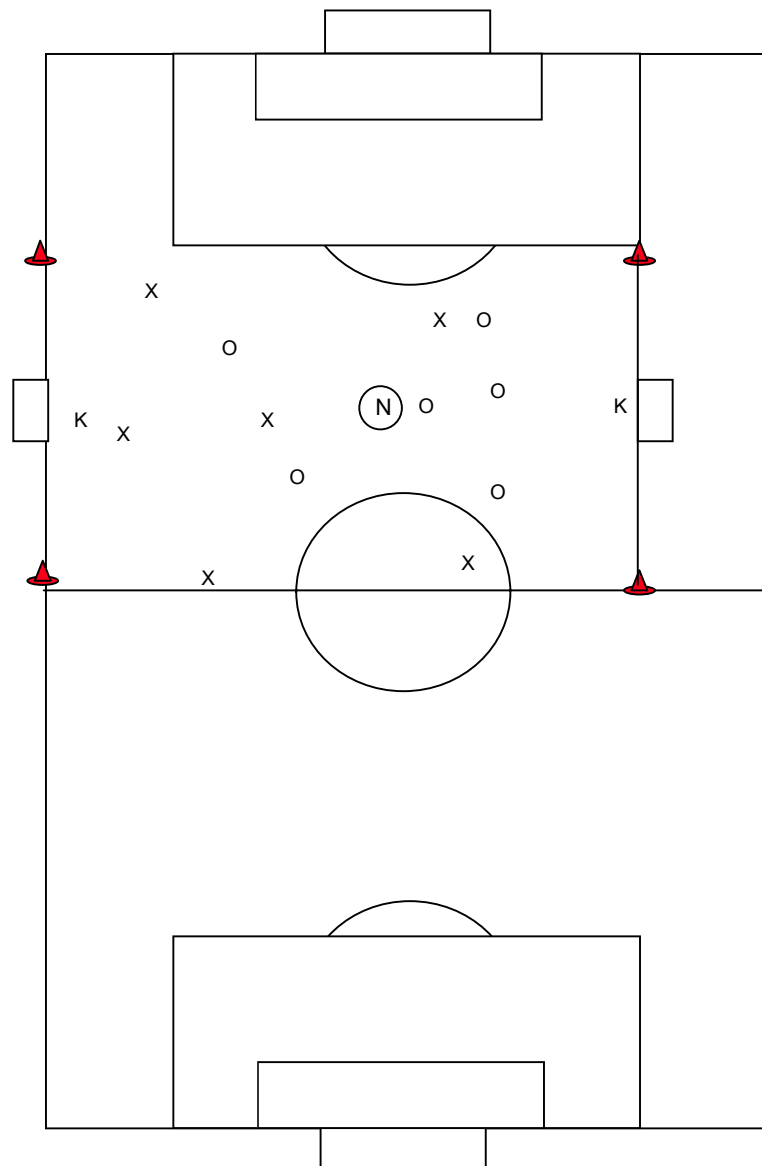
Coaching

- Verzorgde controle en pas ivf snelheid van uitvoering en snelle verplaatsingen
- Controle rechts, pas links
- Controle links, pas rechts
- Zorg voor een juiste lichaamshouding bij het inspelen
- Speel strak in

Opmerkingen

Controle - pas

WEDSTRIJDVORM N° 3



Organisatie

K + 6 + 1N / 6 + K
Terrein : 30 op 25m

Fysiske parameters

Duur : 15 min

Beschrijving

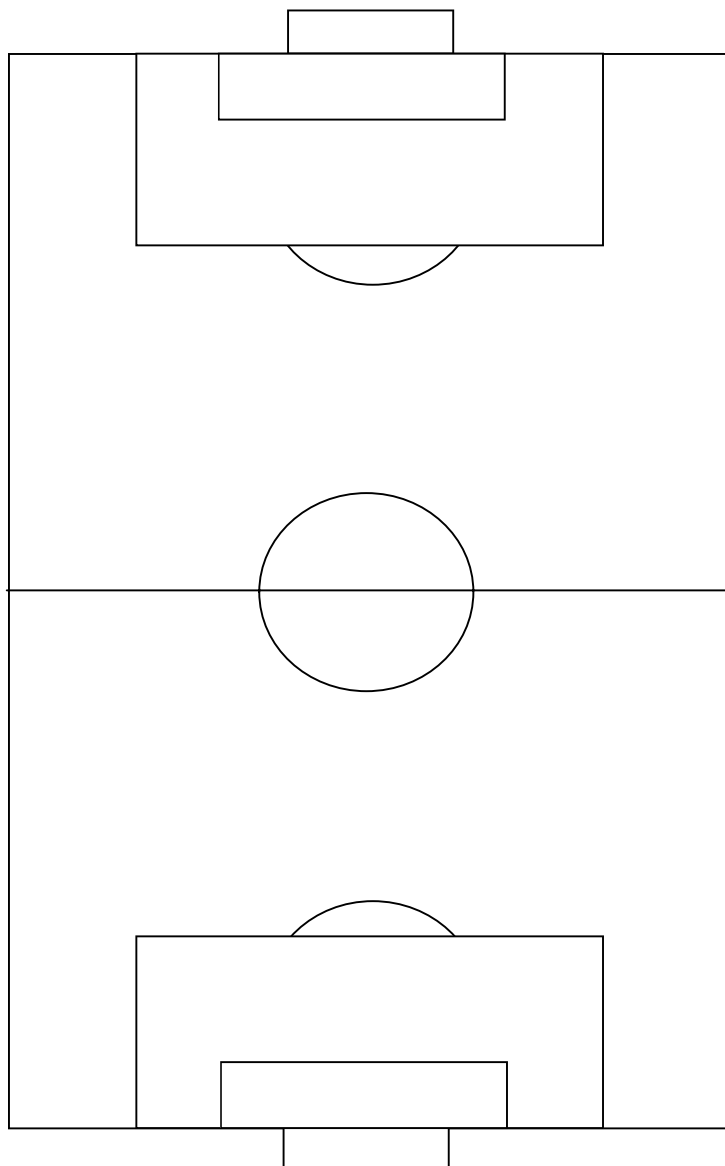
Dubbele punten indien er gescoord wordt na 3 opeenvolgende passen.

Coaching

- Hou rekening met het positiespel van de medespelers, ga nooit met 2 naar een bal
- Zich vrijlopen door af te haken en te vragen in de vrije ruimte
- Altijd ingedraaid staan naar de vrije ruimte
- Zich verplaatsen buiten het gezichtsveld van de tegenstander
- Balcontrole steeds georiënteerd naar de vrije ruimte, richting doel
- Probeer altijd aanspelbaar te zijn

Opmerkingen

COOLING DOWN



Beschrijving

- De groep tot rust brengen om blessures te vermijden
- De spelers jongleren
- De spelers lopen een halve ronde uit met bal aan de voet
- Stretching

Huiswerk



THEMA of SPELPROBLEEM : De dribbel

MATERIAAL

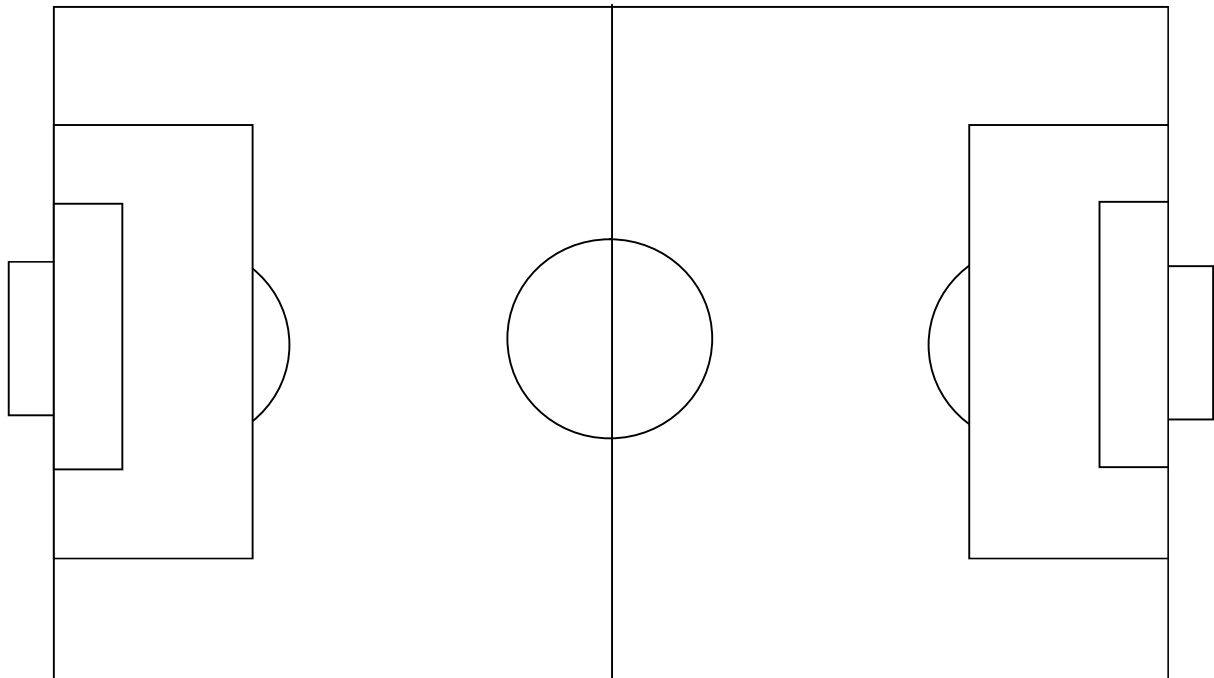
Leeftijd vanaf miniemen

Spelers : 16 Doelmannen : 2

<ul style="list-style-type: none"> • ballen • overgooiers • potjes • slalompaaletjes • kegels • haagjes 	18 2 x 8 1 2 24	<ul style="list-style-type: none"> • latjes • groot doel • verplaatsbaar doel (groot) • duiveltjesdoel • minidoelen • anderen : hoepels 	8 3 8
---	-----------------------------	---	-----------------------------



PROBLEEM (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : de aanvallers

WHAT (wat) : kunnen hun tegenstander niet uitschakelen met een dribbel

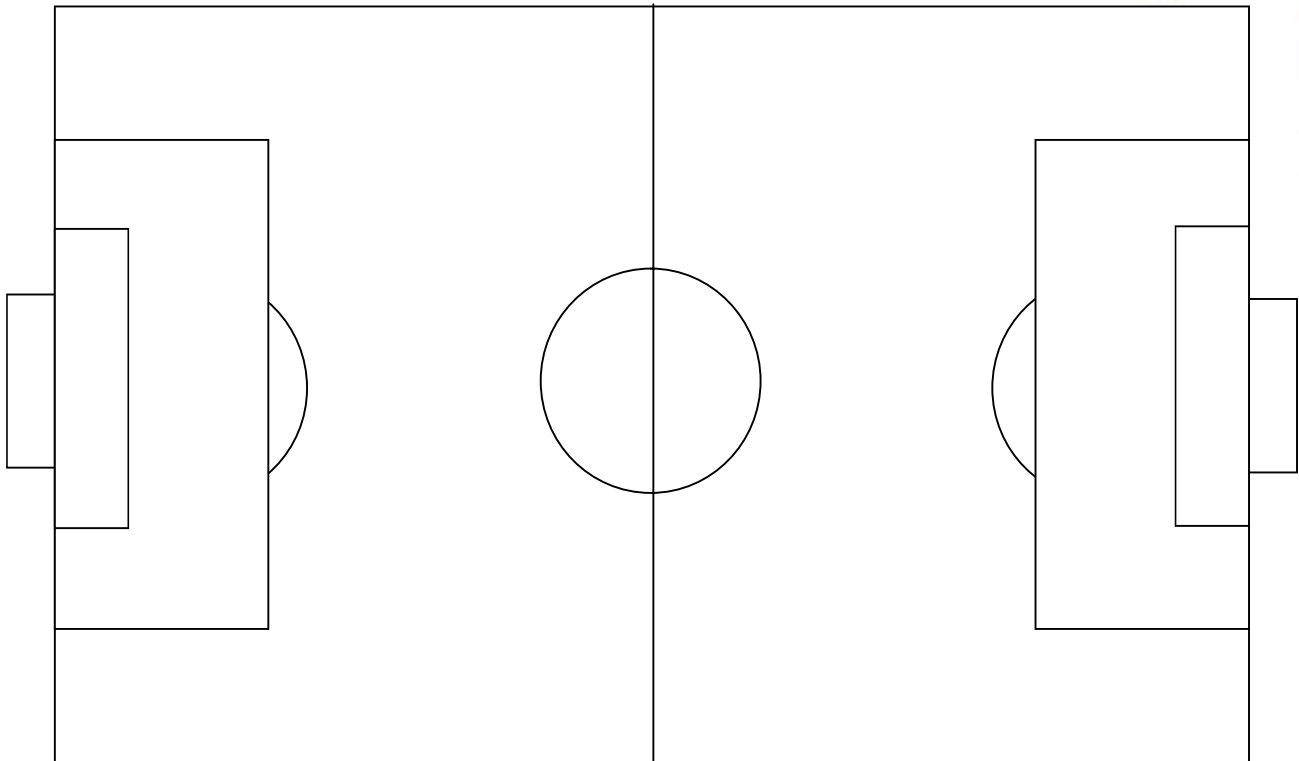
WHERE (waar) : op de helft van de tegenstander

WHEN (wanneer) : in duel 1 tegen 1





OPLOSSING (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : de aanvallers

WHAT (wat) : leren door een dribbel of een schijnbeweging een tegenstander uit te schakelen

WHERE (waar) : op de helft van de tegenstander

WHEN (wanneer) : in duel 1 tegen 1



Richtlijnen en coachingswoorden

1. Hou de bal zo kort mogelijk aan de voet bij de dribbel
2. Plaats je lichaam steeds tussen de bal en de tegenstander wanneer je een passeerbeweging uitvoert
3. Passeer de tegenstander door op het juiste moment van richting of van ritme te veranderen of door een schijnbeweging
4. Val de tegenstander aan langs zijn minder sterke kant

Doelstellingen :

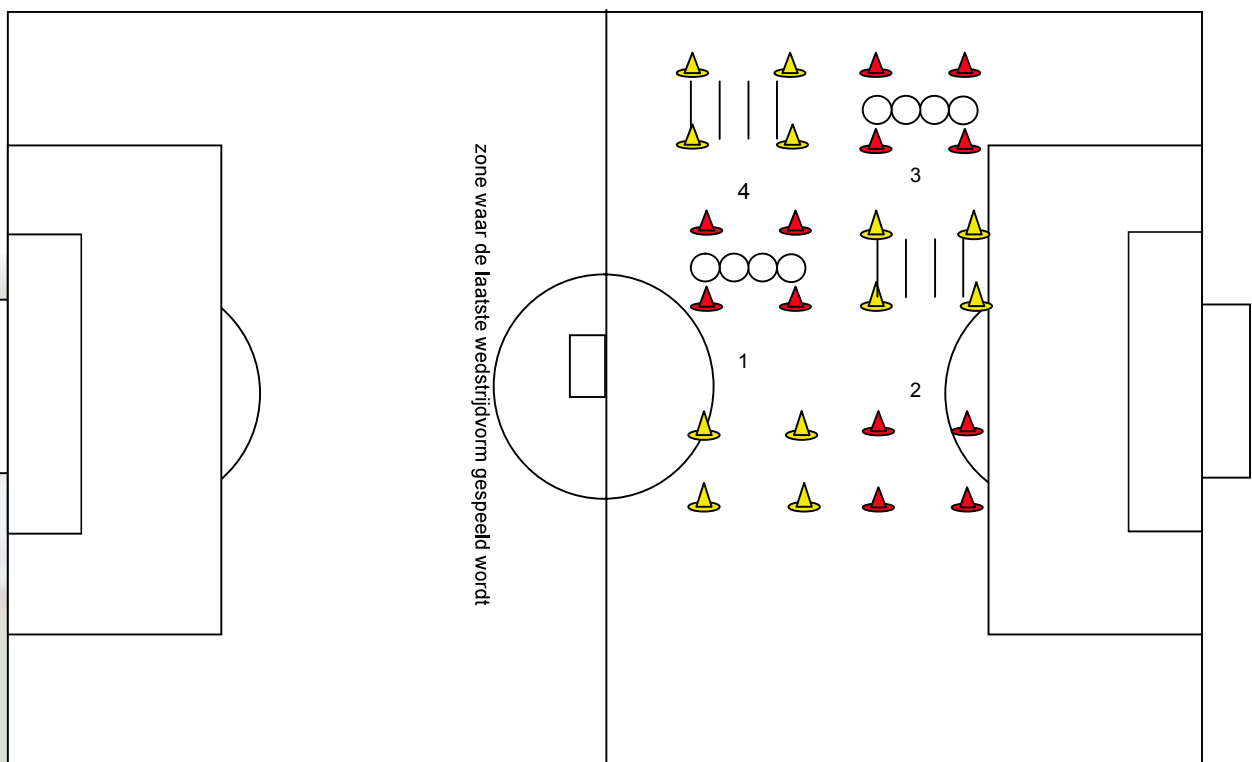
- De speler weet op welk moment hij moet dribbelen
- De speler kan het duel winnen
- De speler kan de tegenstander voorbij langs zijn minder sterke kant

Technisch : doen alsof, passeren, (op kracht, stoppen - vertrekken bal aan voet)

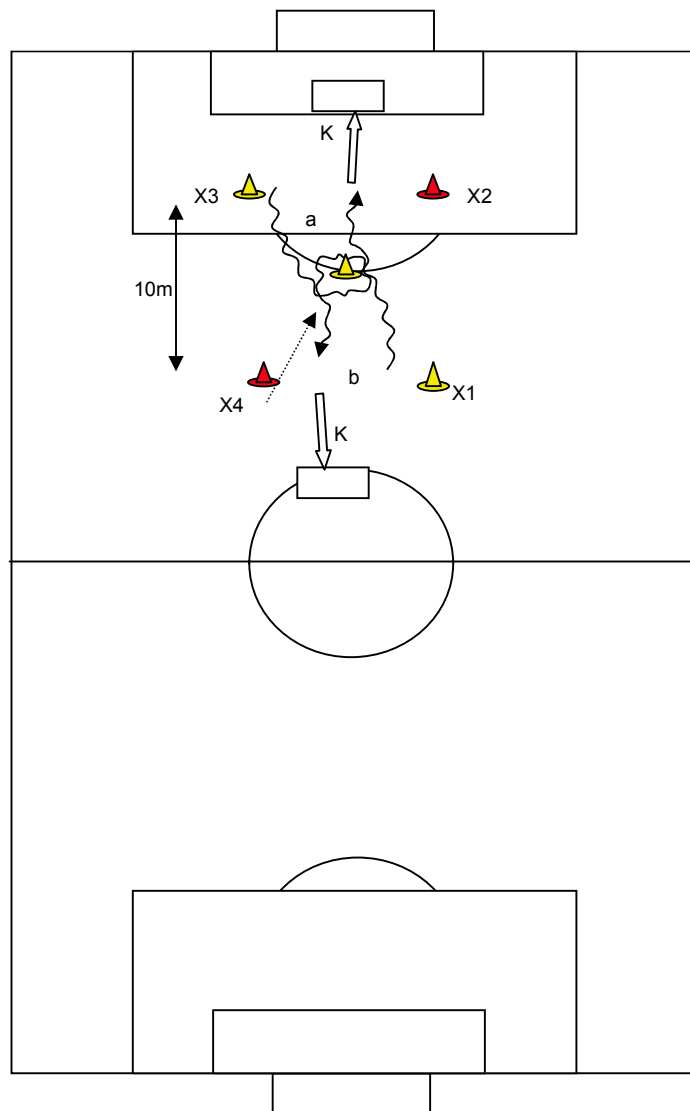
Fysiek : loopsnelheid, richtings- en ritmeveranderingen (afstoot)

Mentaal : doorzettingsvermogen

ORGANISATIE OP HET TERREIN (voor begin van training)



OPWARMING



Organisatie

De spelers staan per 4 aan een kegel, de eerste speler per groep heeft een bal.
Integratie van de doelmannen in de opwarming.

Beschrijving

Op signaal leiden X1 en X3 de bal naar het middenste potje. Daar draaien ze rond (bal leiden) waarna de bal ingespeeld wordt op de doelman. Deze speelt de bal nauwkeurig naar de volgende speler aan de kegel. De spelers keren terug naar hun kegel en voeren opwarmingsoefeningen uit, opgelegd door de trainer.

Op het moment dat X1 en X3 trappen, vertrekken X2 en X4 met de bal aan de voet.

Variant a)

- leiden bal binnenkant voet rechts
- leiden bal binnenkant voet links
- leiden bal buitenkant voet rechts
- leiden bal buitenkant voet links

Variant b)

- met verdedigers : X2 verdedigt op X1 en X4 op X3

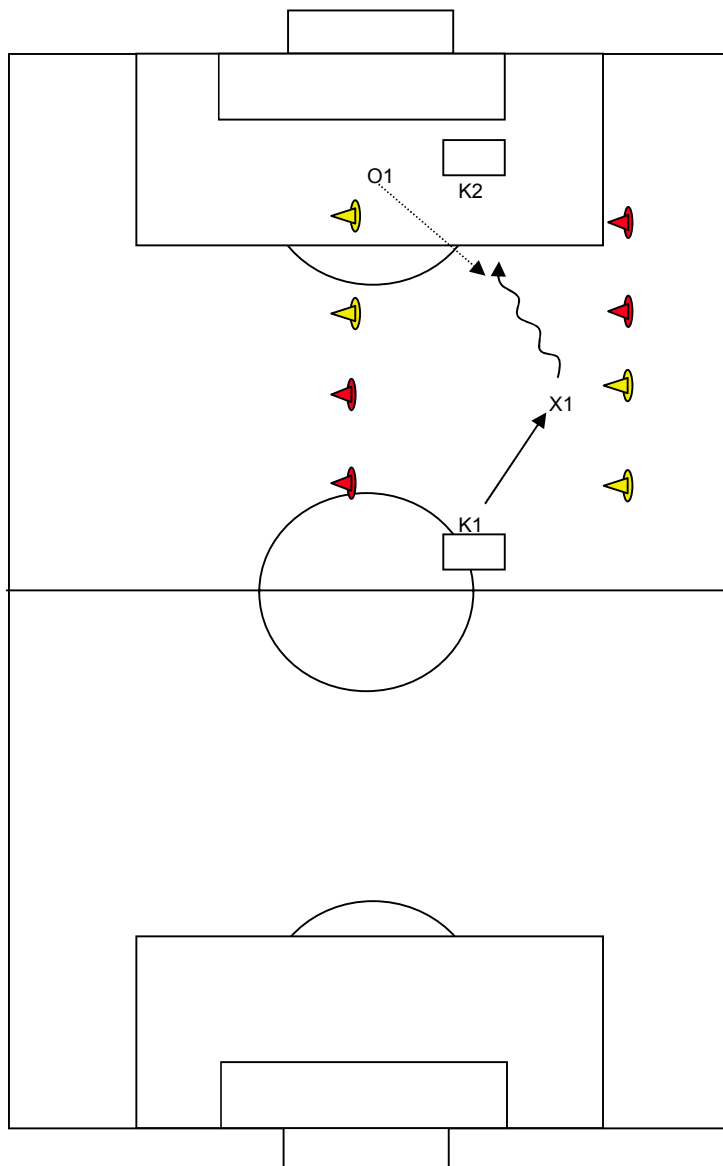
Fysieke parameters

Duur : 20 min

Coaching

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 1



Organisatie

K + 1 / 1 + K

Fysiske parameters

Duur : 15 min

Beschrijving

Op signaal van de trainer haakt X1 af richting K1.
De doelman speelt nauwkeurig in op X1 die K2 opzoekt.

Op het moment dat X1 controleert vertrekt O1 vanop de achterlijn om X1 op te houden en te verhinderen dat hij scoort.

Dribbel + doelpunt = 2 punten

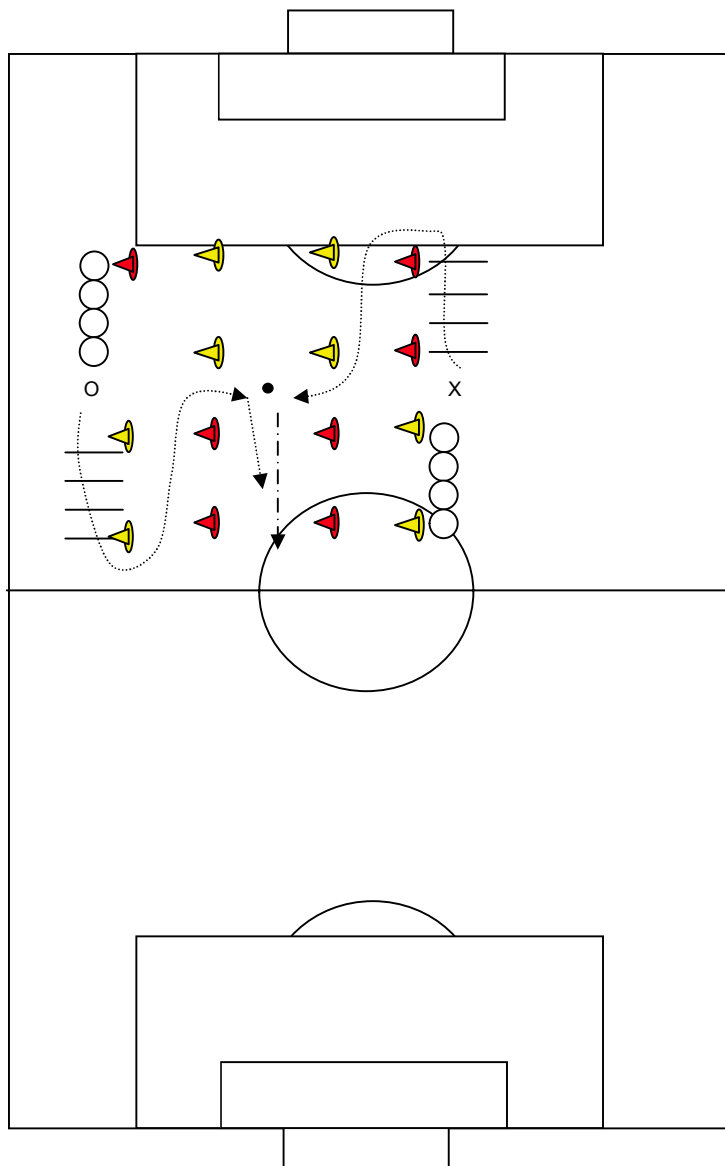
Coaching

Duel, passeer, actie

Opmerkingen

Om wachtrijen te vermijden komen de doelmannen ook aan bod als speler en omgekeerd zodat er telkens 4 spelers wisselen per actie.

TUSSENVORM N° 1



Organisatie

1 / 1

Fysieke parameters

Duur : 10 min

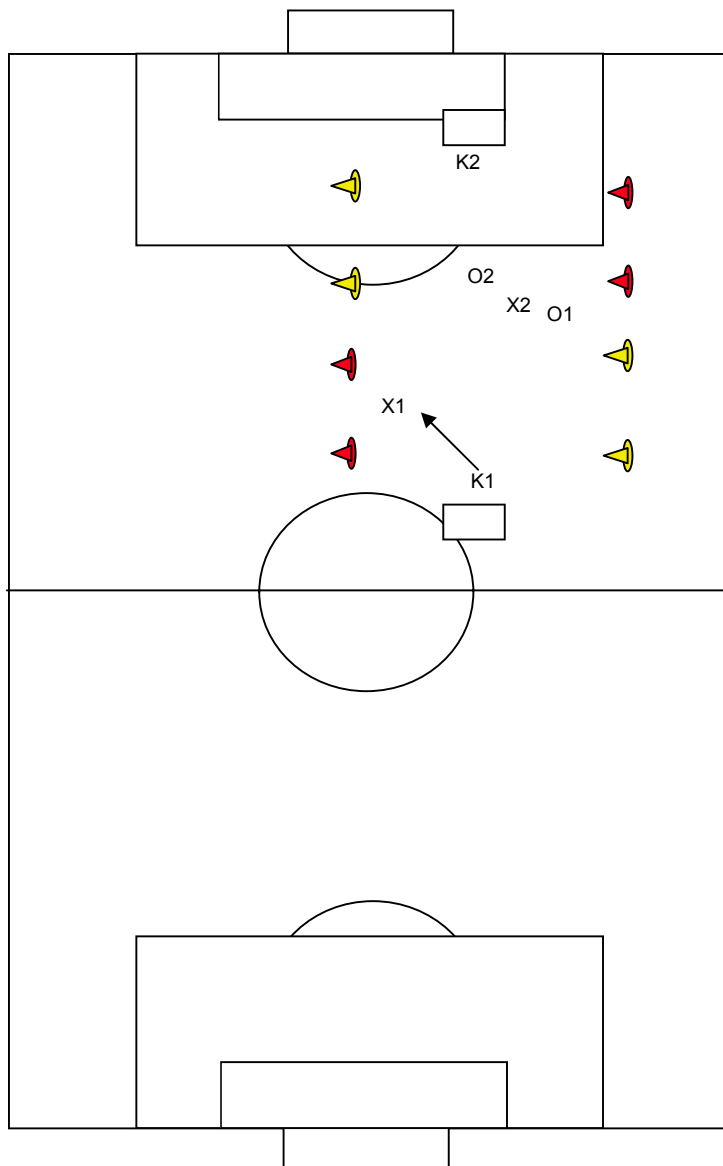
Beschrijving

Op signaal van de trainer kiest X1 de richting (latjes of hoepels). O reageert en kiest de tegenstelde richting. X en O komen zo snel mogelijk terug door de poorten. De speler die eerst bij de bal is tracht deze over de lijn te drijven.

Coaching

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 2



Organisatie

K + 2 / 2 + K

Beschrijving

Op signaal van de trainer haakt X1 af richting K1.
De doelman speelt nauwkeurig in op X1 en de wedstrijd start.

Fysieke parameters

Duur : 15 min

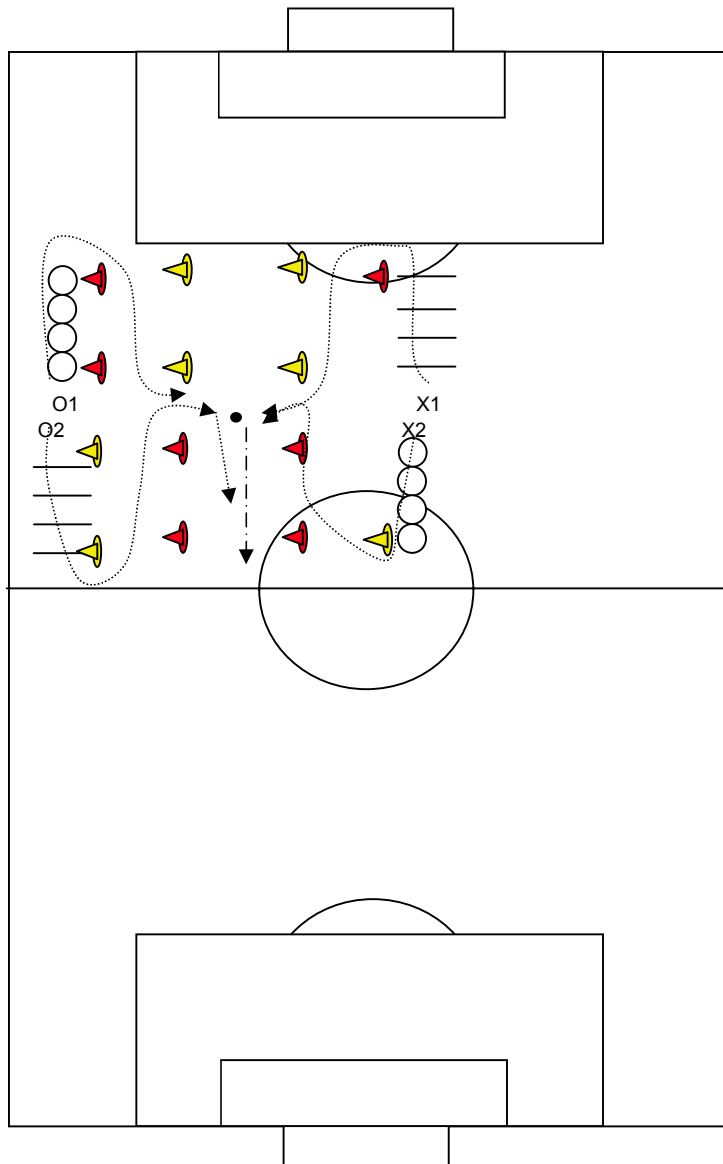
Coaching

Alleen, dribbel, actie

Opmerkingen



TUSSENVORM N° 2



Organisatie

2 / 2

Fysieke parameters

Duur : 10 min

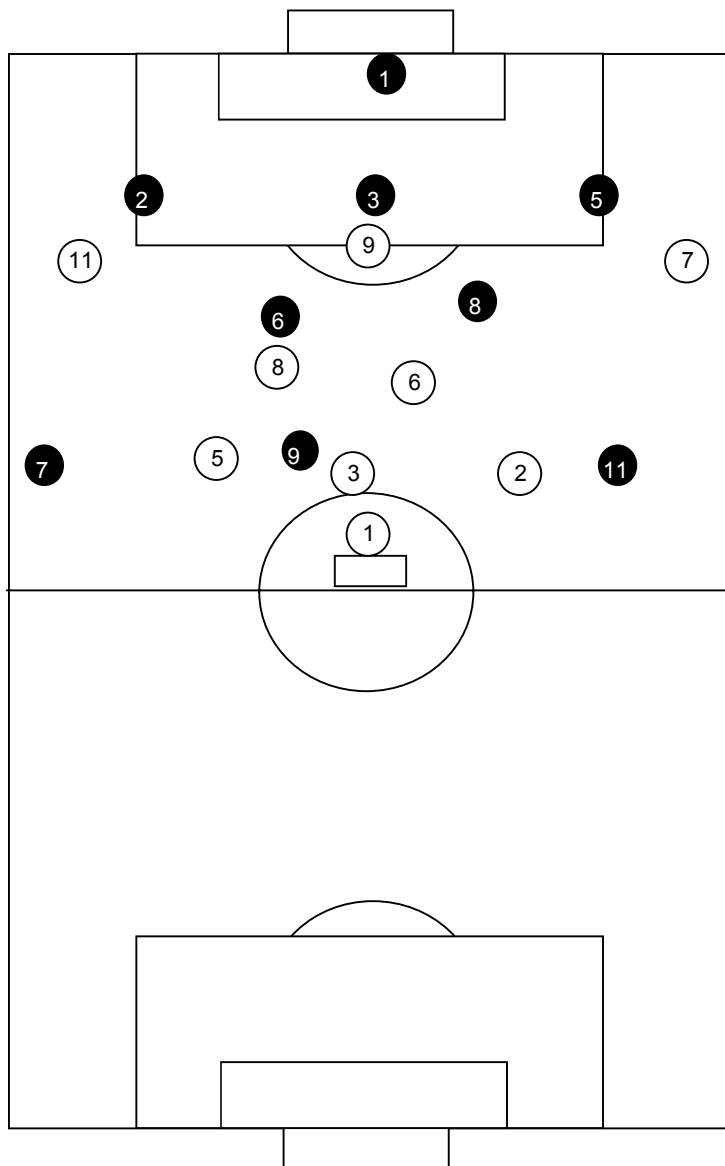
Beschrijving

Op signaal van de trainer, lopen X1, X2 en O1, O2 langs de latjes of hoepels via de poorten terug naar het plateau waar 2 tegen 2 gespeeld wordt. De speler die eerst bij de bal is tracht deze over één van de twee zijden te drijven

Coaching

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 3



Organisatie

K + 8 / 8 + K

Fysieke parameters

Duur : 15 min

Beschrijving

Beide ploegen spelen in 1-3-2-3
Vrij spel

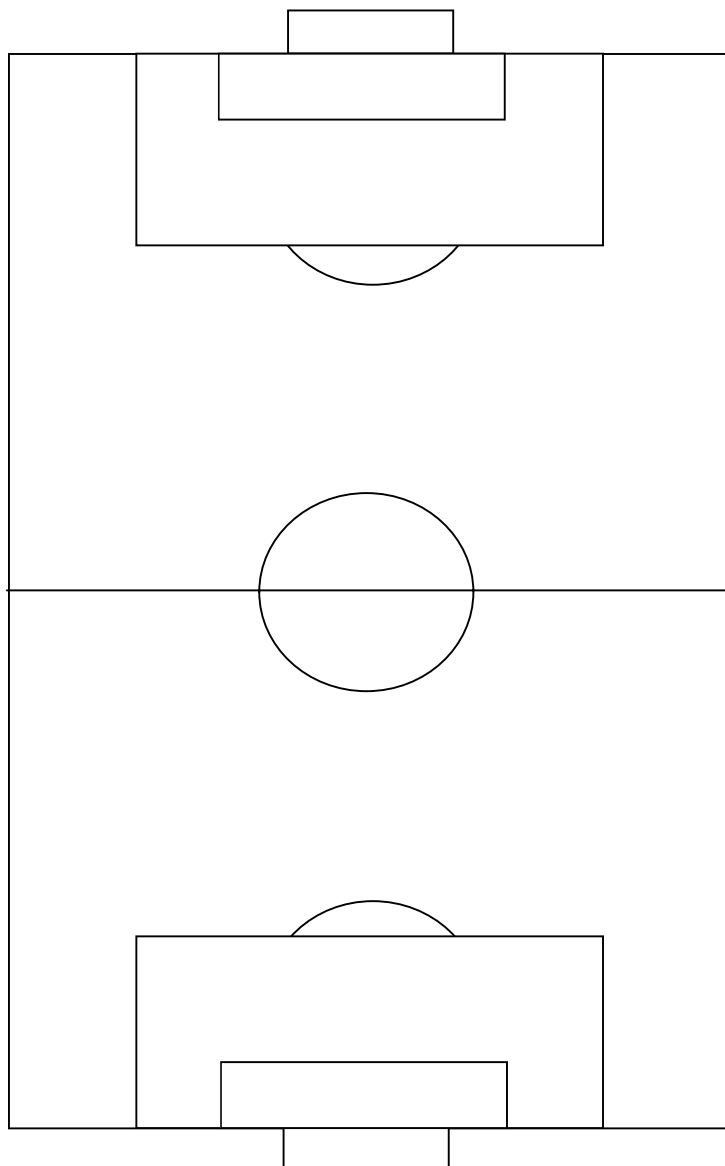
Coaching

Dribbel, actie

Opmerkingen



COOLING DOWN



Beschrijving

Gedurende een tiental minuten drijven de spelers aan lage intensiteit tussen elkaar en voeren de aangeleerde bewegingen technisch zo juist mogelijk uit.

Huiswerk



THEMA of SPELPROBLEEM : B- : De doelman bij het spelen in zone

MATERIAAL

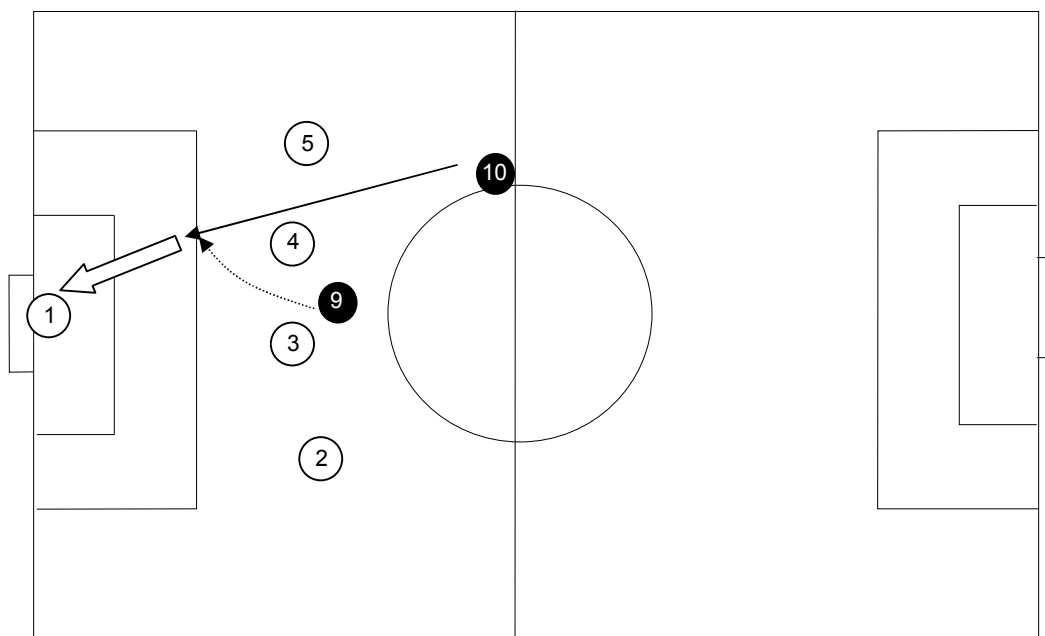
Leeftijd : knapen

Spelers : 14

Doelmannen : 2

<ul style="list-style-type: none"> • ballen • overgooiers • potjes • slalompaltjes • kegels • haagjes 	16 2x7 + 2 groene (neutrale spelers)	<ul style="list-style-type: none"> • latjes • groot doel • verplaatsbaar doel (groot) • duiveltjesdoel • minidoelen • anderen : grote kegels 	1 8	
---	---	--	------------	---

PROBLEEM (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : de doelman

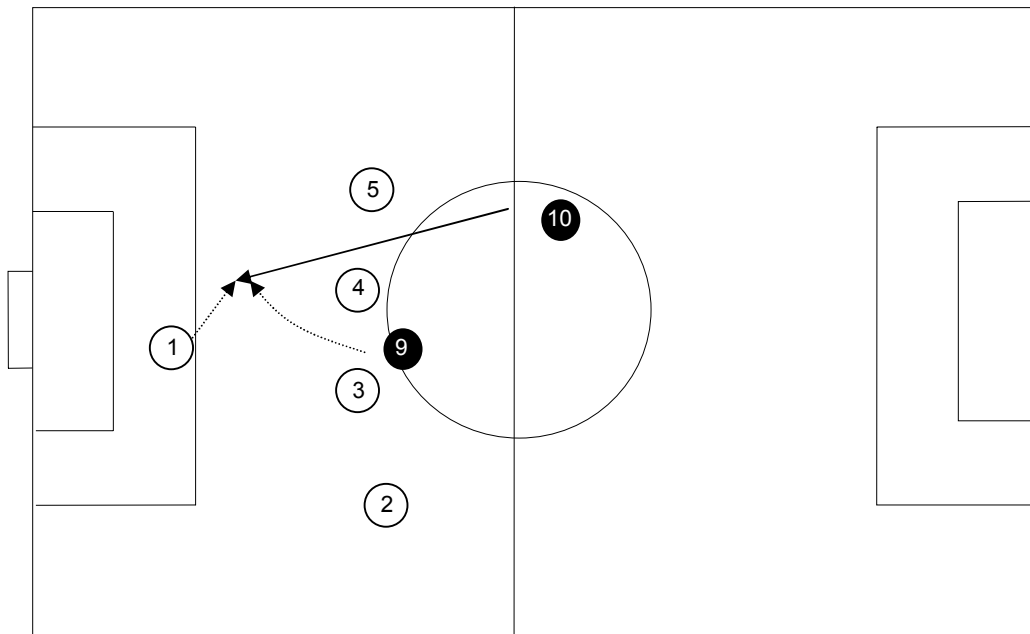
WHAT (wat) : laat teveel ruimte tussen zichzelf en het defensief blok

WHERE (waar) : op de eigen helft, het eerste derde

WHEN (wanneer) : bij een dieptepas (in de rug van de verdediging)



OPLOSSING (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : de doelman

WHAT (wat) : verkleint de ruimte tussen zichzelf en het defensief blok door zo dicht mogelijk bij de laatste lijn aan te sluiten

WHERE (waar) : op de eigen helft, het eerste derde

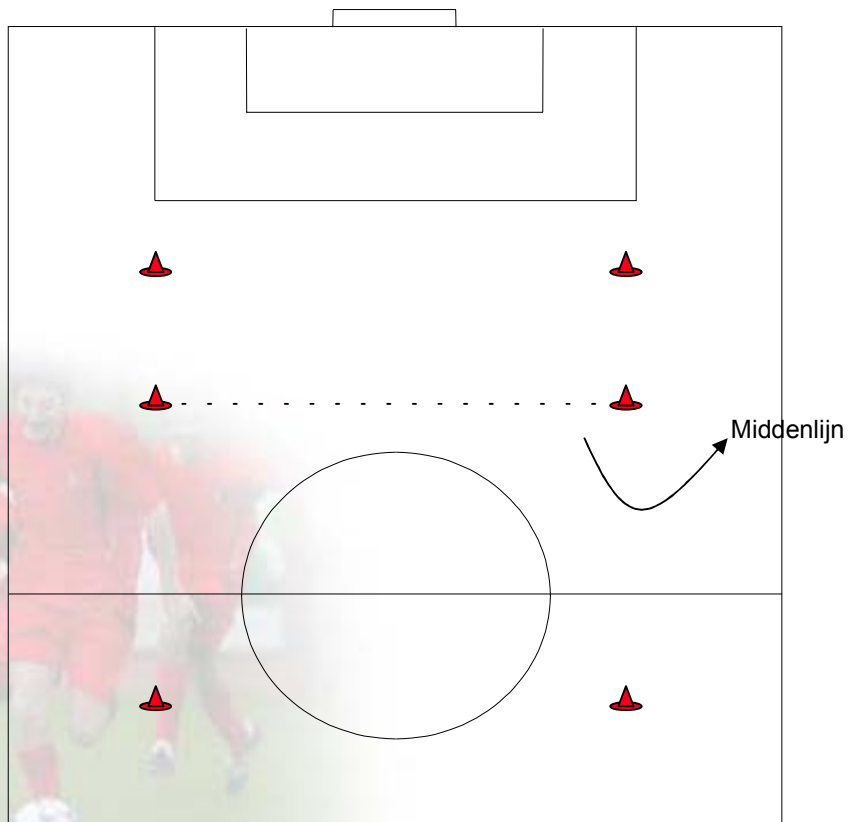
WHEN (wanneer) : bij een dieptepas (in de rug van de verdediging)



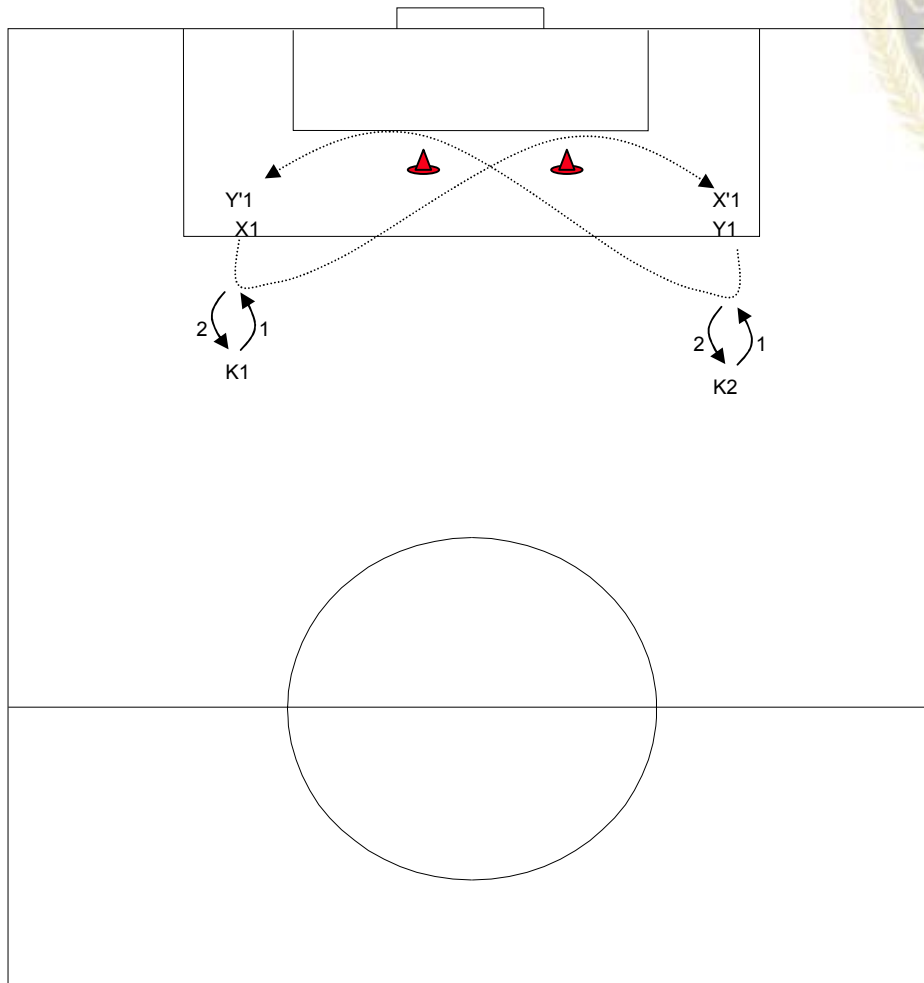
Richtlijnen en coachingswoorden

1. Ga zo ver mogelijk van de doellijn rekening houdend met de afstand tot de laatste speler (opgepast voor de lob!) => POSITIE
2. Zorg dat je steeds tussen de bal en het midden van het doel staat => VERKLEIN DE HOEK
3. Tracht de dieptepas te voorzien rekening houdend met infiltraties van de tegenstander => ANTICIPEER
4. Onderschep de dieptepas als je eerst op de bal kan zijn => ONDERSCHEP

ORGANISATIE OP HET TERREIN (voor begin van training)



OPWARMING A



Organisatie

2 groepen X + K en Y + K

Fysieke parameters

Duur : 8 min

Coaching

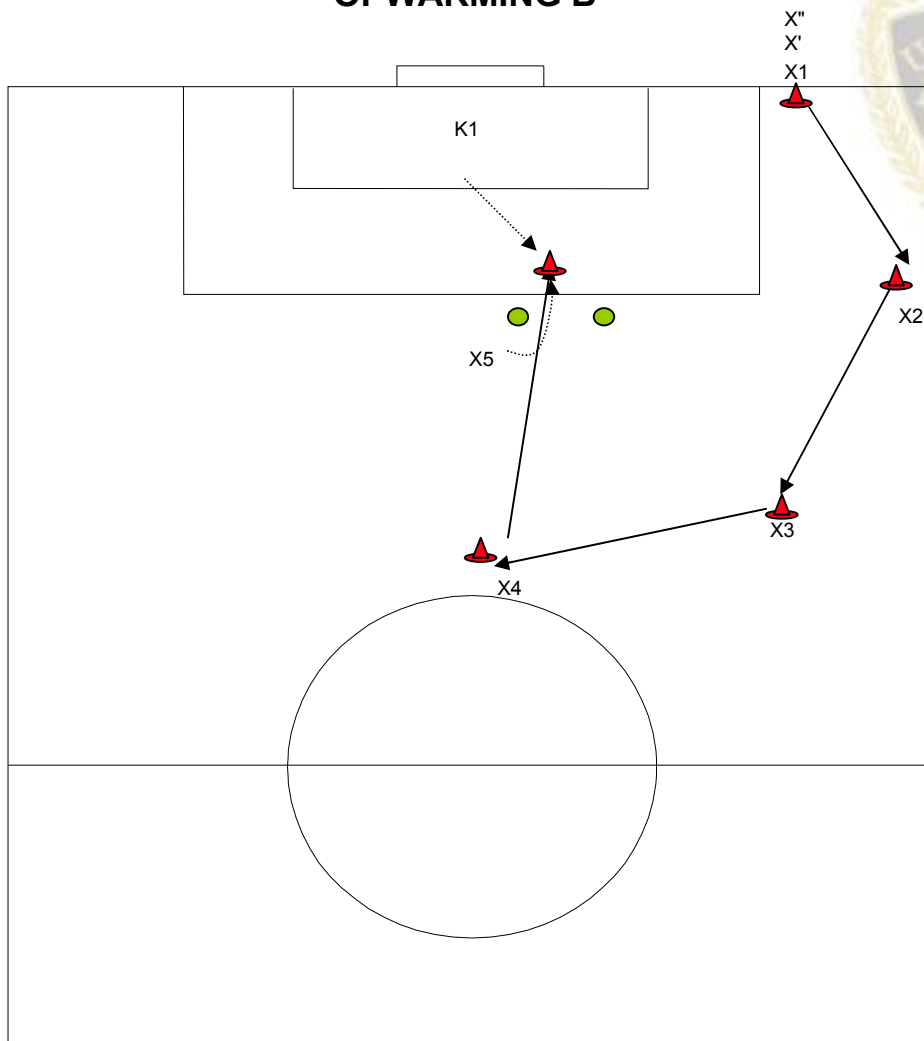
Beschrijving

K1 (en K2) werpt de bal naar de rechter of linker voet, op borsthoogte, naar het hoofd en X(Y) speelt de bal terug.

Pas over de grond, op halve hoogte, hoog
Tijdens het wisselen van groep voeren de speler oefeningen uit : hielen tegen zitvlak, knieën heffen, zijwaarts lopen, ...

Opmerkingen

OPWARMING B



Organisatie

K1 en K2 : om de beurt in vast doel
X1 → X2 → X3 → X4 → X5

Fysieke parameters

Duur : 10 min
Rekening houden met de doelmannen : voldoende herstel inbouwen.

Beschrijving

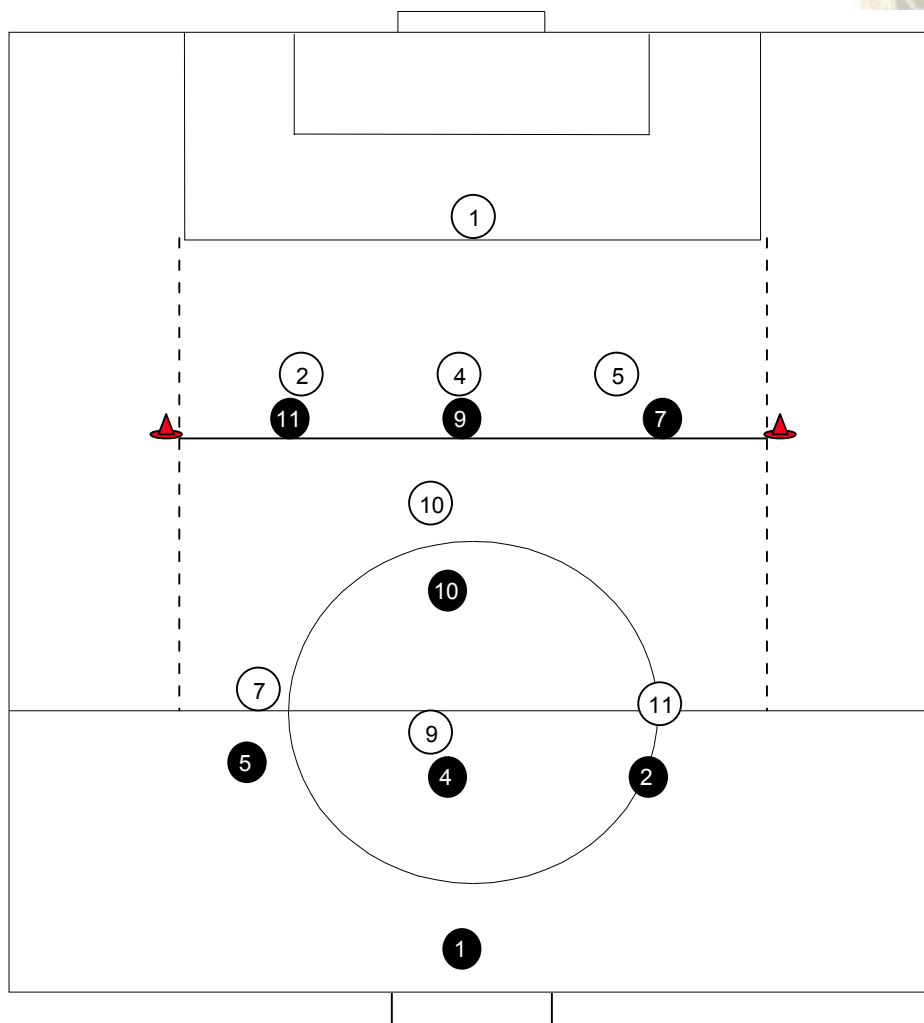
X5 en de bal moeten door de groene potjes

Coaching

- * K1 maak de ruimte klein : POSITIE
- * ANTICIPEER
- * REACTIESNELHEID

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 1



Organisatie

K + 7 / 7 + K

De ploegen spelen in 3-1-3 (sym.)

Fysieke parameters

Duur : 15 min

Beschrijving

1/2 terrein + lengte van de grote rechthoek
speel zoveel mogelijk in de rug van de verdediging

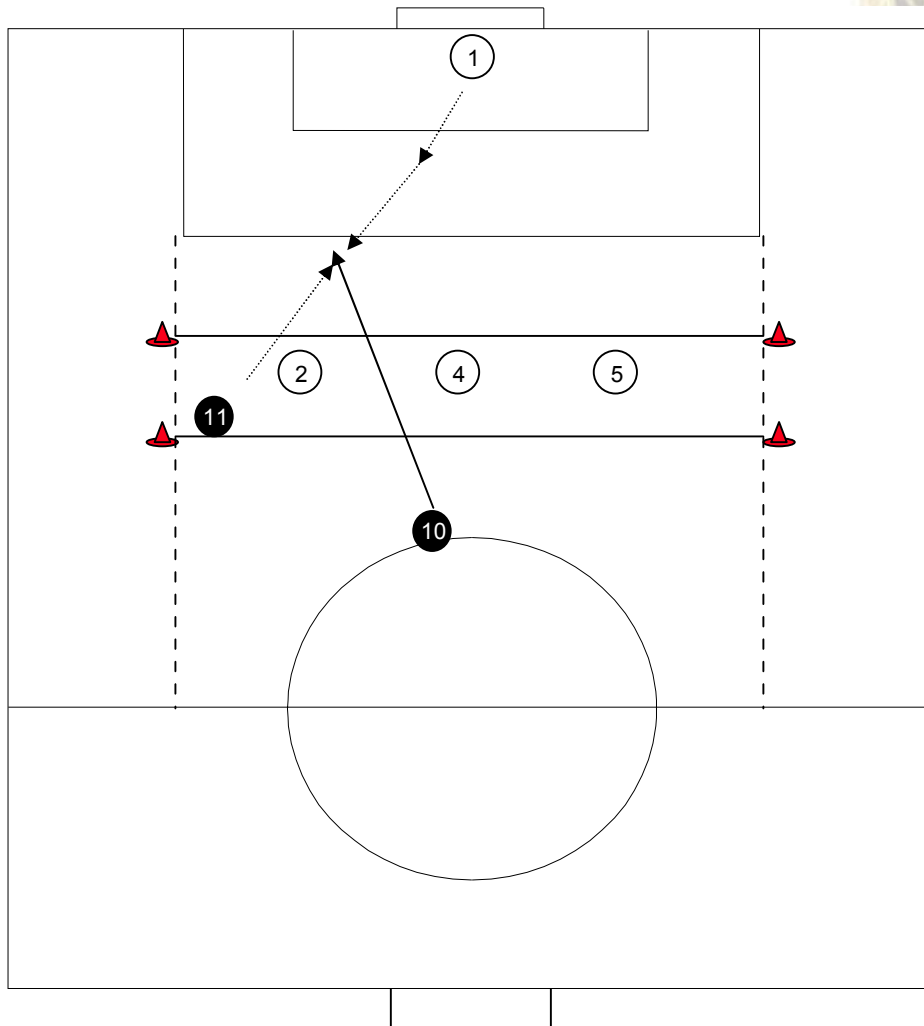
Coaching

2de fase eventueel coaching 1-4

Opmerkingen

Na het vaststellen van het spelprobleem zoekt de trainer samen met de spelers naar de oplossing.

TUSSENVORM N° 1



Organisatie

K + 7 / 7 +K
idem WV 1

Fysieke parameters

Duur : 12 min

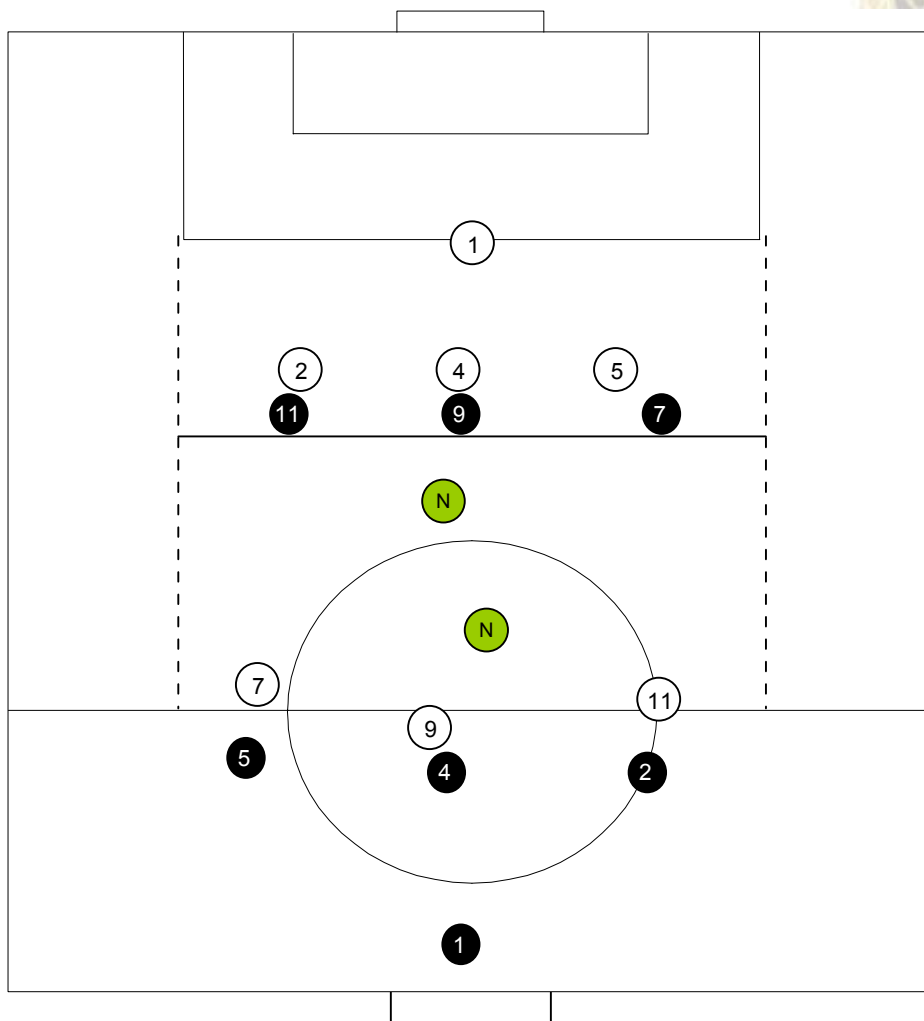
Beschrijving

Idem WV1; er mag niet verdedigd worden tussen het doel en de denkbeeldige lijn tussen de 2 kegels op 20m van doel.

Coaching

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 2



Organisatie

K + 6 + 2N / 6 + K

Er wordt gespeeld in een 3-2-3 opstelling in B+

Fysieke parameters

Duur : 15 min

Beschrijving

Idem WV 1

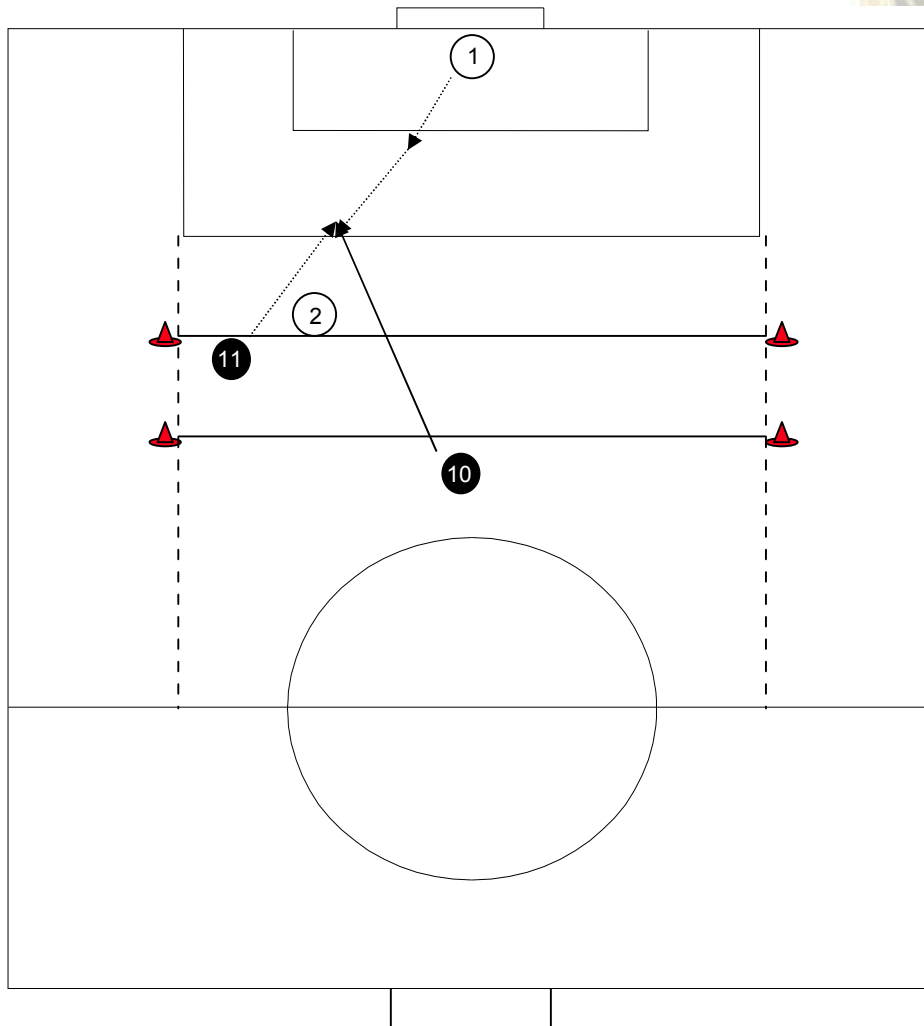
Coaching

Idem WV 1

Opmerkingen

Niet individueel : gevaar!

TUSSENVORM N° 2



Organisatie

Idem tussenvorm 1 alleen mag één VERDEDIGER (door de DOELMAN aangeduid) komen verdedigen in de zone tussen doel en de 20m-lijn.

Fysieke parameters

Duur : 12 min

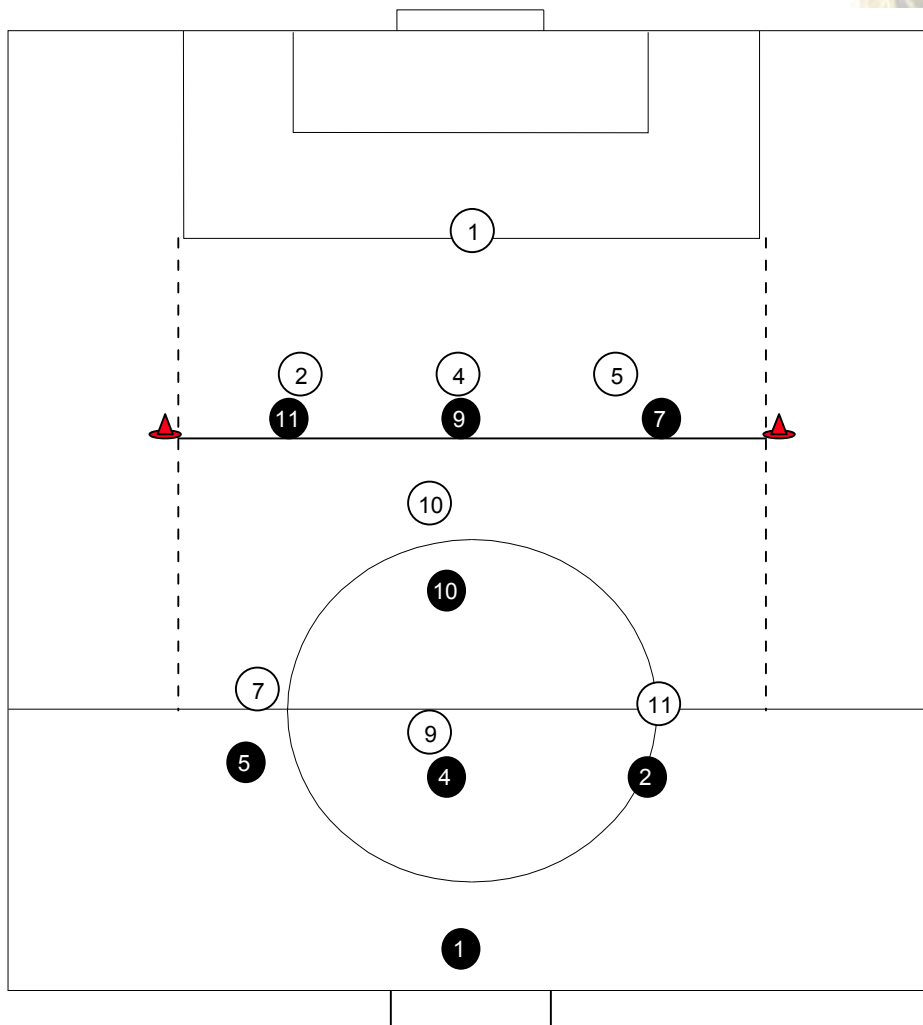
Beschrijving



Coaching

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 3



Organisatie

K + 7 / 7 + K

Er wordt gespeeld in een 3-1-3 opstelling (sym.)

Fysieke parameters

Duur : 20 min

Beschrijving

1/2 terrein + lengte van de grote rechthoek
speel zoveel mogelijk in de rug van de verdediging

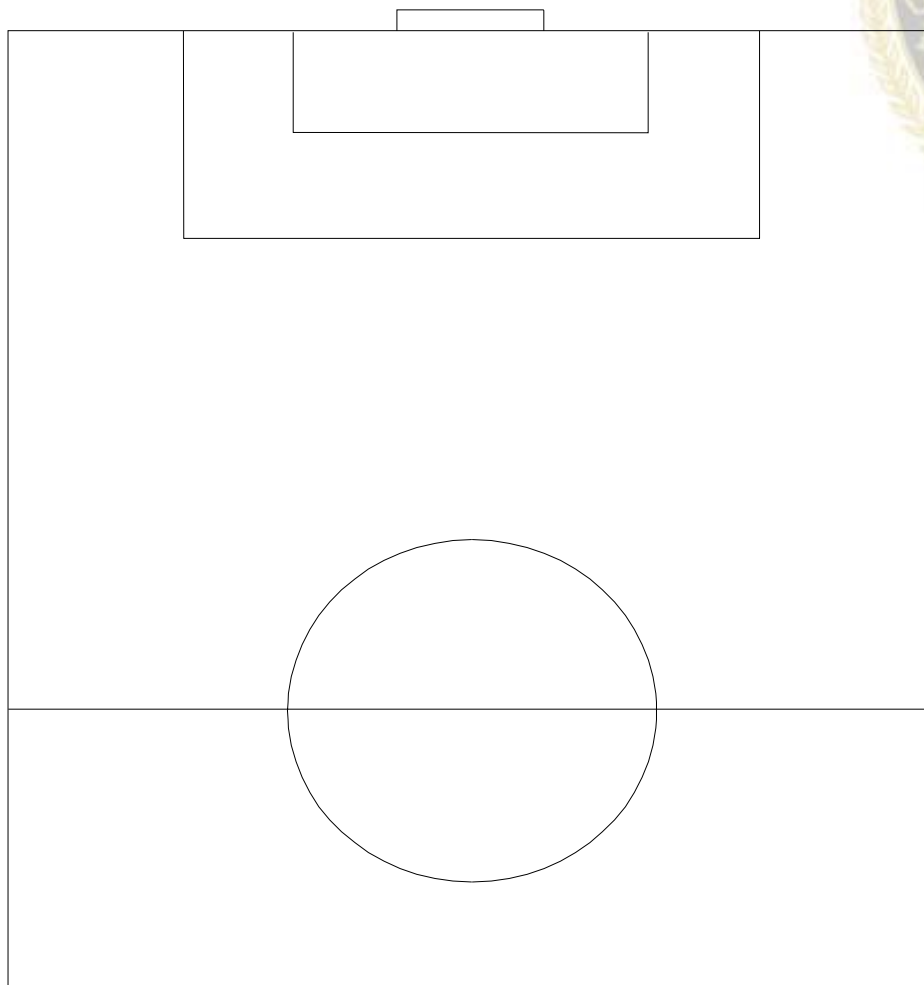
Coaching

1, 2, 3, 4
+ "schuif op", "steun", spreek"

NB : vraag aan beide ploegen om hoog genoeg te spelen

Opmerkingen

COOLING DOWN



Beschrijving

Duur : 10 min

- * Wedstrijde vrije trappen als revanche voor de wedstrijd
- * Uitlopen
- * Materiaal opruimen
- * Door middel van vraag-antwoord de training overlopen

Huiswerk





THEMA of SPELPROBLEEM : Blokvorming

MATERIAAL

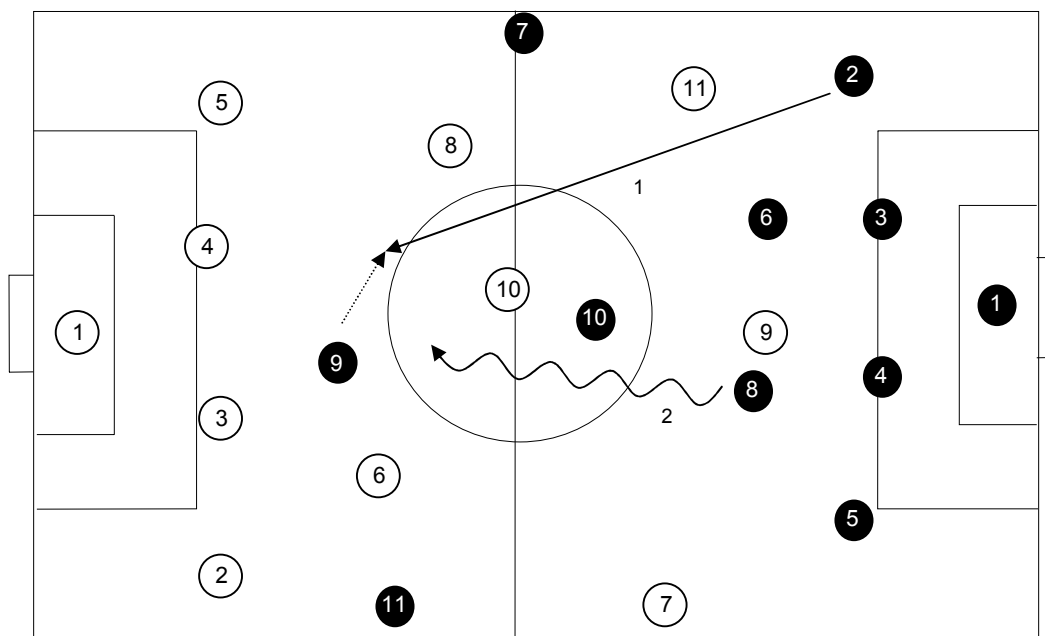
Leeftijd vanaf knapen

Spelers : 14

Doelmannen : 2

<ul style="list-style-type: none"> • ballen 18 • overgooiers 10 • potjes • slalompaltjes • kegels 10 • haagjes 	<ul style="list-style-type: none"> • latjes • groot doel • verplaatsbaar doel (groot) 2 • duiveltjesdoel • minidoelen 3 • anderen : grote kegels 8 	
--	--	---

PROBLEEM (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : de tegenstrever

WHAT (wat) : kan te gemakkelijk in de lengte-as spelen (1) en drijven (2)

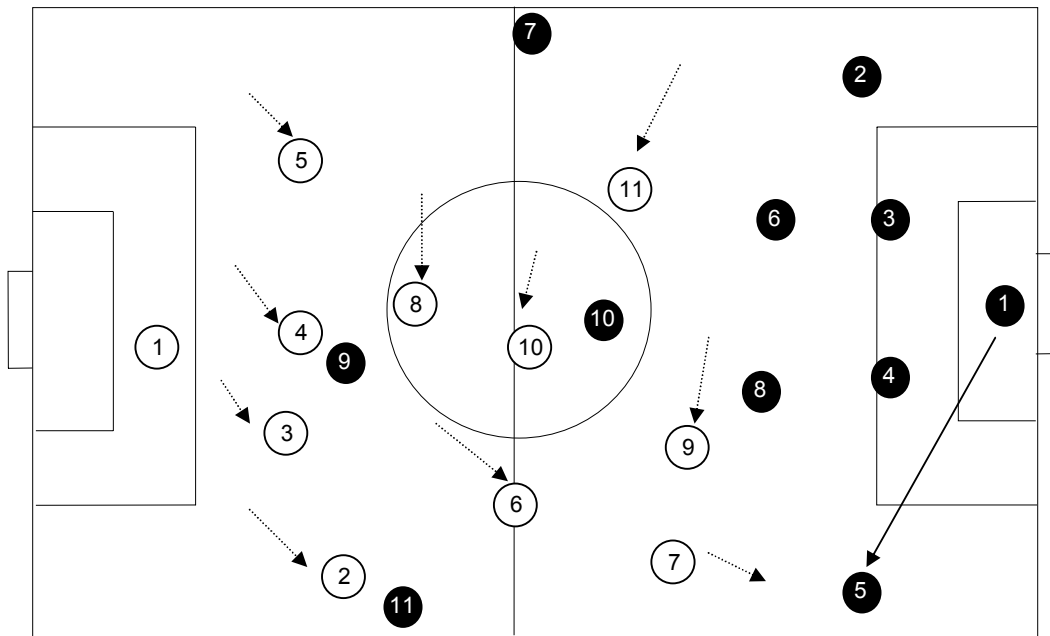
WHERE (waar) : in het blok

WHEN (wanneer) : bij balbezit tegenpartij in het blok





OPLOSSING (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : de volledige ploeg

WHAT (wat) : vormt een compact blok, waarbij steeds druk is op de balbezitter en een goede onderlinge dekking

WHERE (waar) : in het blok

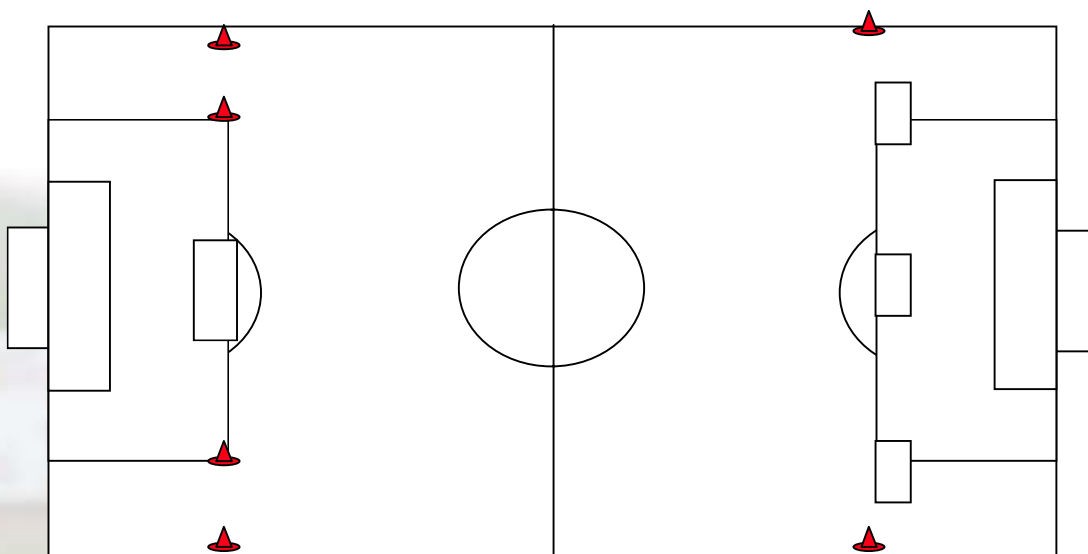
WHEN (wanneer) : bij balbezit tegenpartij in het blok



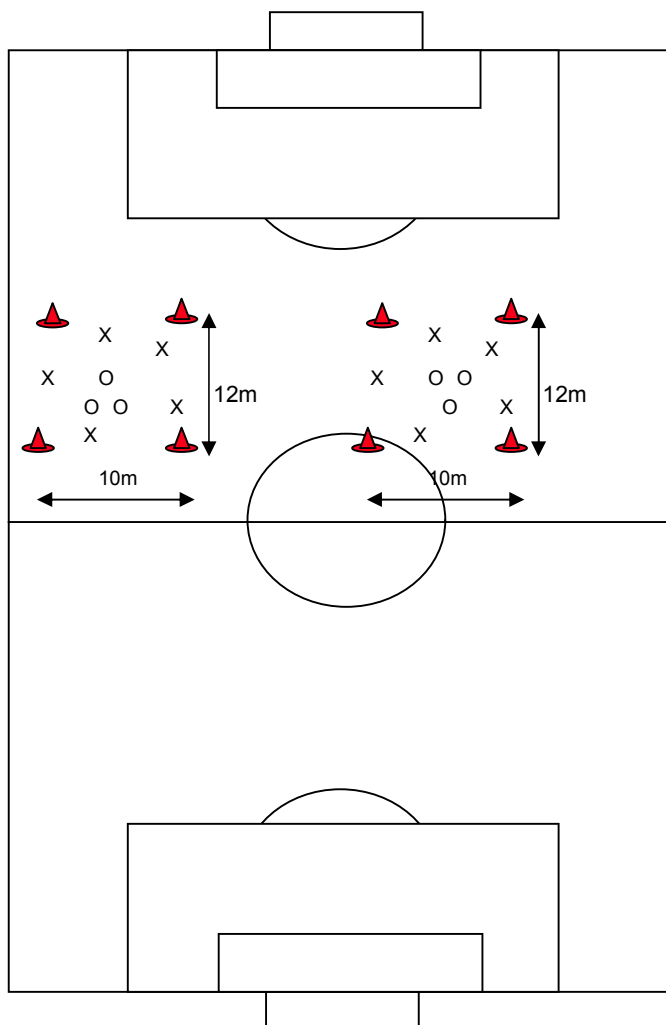
Richtlijnen en coachingswoorden

1. ZAKKEN : ploeg dient zich lager op te stellen
2. SCHUIVEN : alle spelers bewegen zich in blok naar de bal toe
3. SLUITEN : onderlinge afstanden verkleinen, compact op eigen helft
4. PRESS : op baldrager
5. DEKKING : onderlinge dekking op medespeler

ORGANISATIE OP HET TERREIN (voor begin van training)



OPWARMING



Organisatie

1. Technische oefeningen in vierkant
2. 2 rechthoeken van 10 op 12 meter, 5 tegen 3

Fysieke parameters

Duur : 25 min

Coaching

Uitsluitend op O's

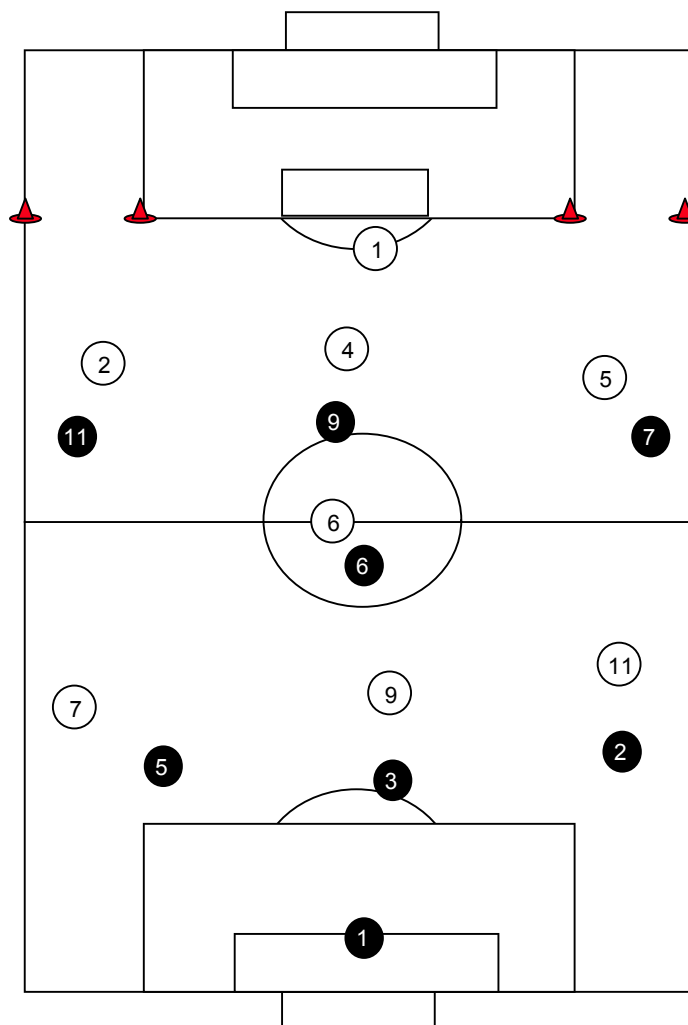
- "Druk" door O die kortst bij balbezitter is
- "Sluit" en "Blok" door andere O's

Beschrijving

1. Drijven van bal, kap-, passeer- en schijnbewegingen
2. Balbezit X, 2 tijden
Bal tussen O's door = punt

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 1



Organisatie

K + 7 / 7 + K, 1-3-1-3 veldbezetting
3/4 terrein

Fysieke parameters

Duur : 10 min

Beschrijving

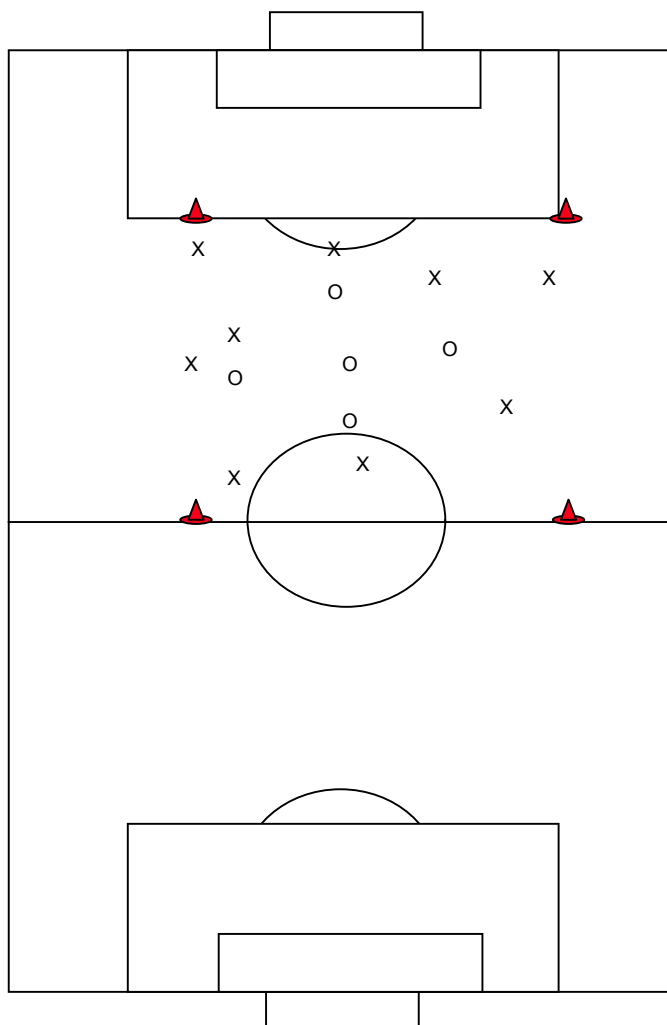
Vrij spel, herkenningsfase

Coaching

Weinig tot geen.
Wel vraagstelling omtrent het herkende probleem in functie van oplossingen.

Opmerkingen

TUSSENVORM N° 1



Organisatie

Terrein : 30 op 34 m
9X / 5 O
12 ballen

Fysieke parameters

Duur : 10 min

Beschrijving

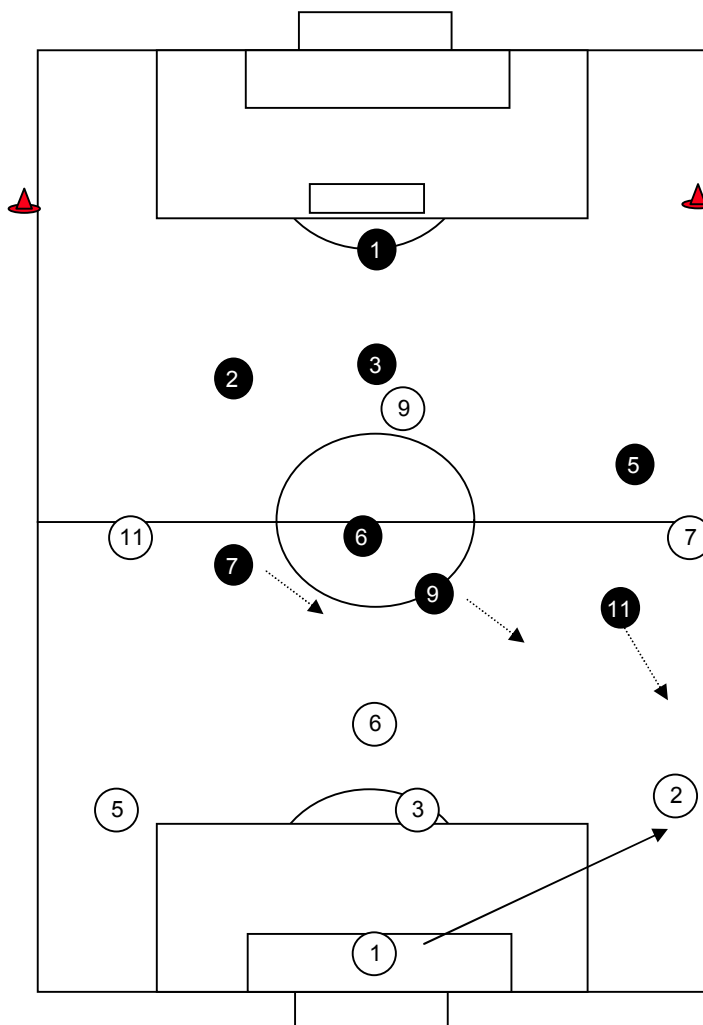
X balbezit
O jaagt in ruitvorm, punt van de ruit is de speler die het kortst druk zet op de balbezitter.
X scoort punt na 10 opeenvolgende passen.
O scoort punt wanneer zij met de bal aan de voet buiten de speloppervlakte lopen.

Coaching

- "Sluit" (op L + R bij O, evenredige afstanden)
- "Schuif" (op middenste + achterste O)
- "In blok"

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 2



Organisatie

K + 7 / 8

Terrein : 50 op 75 m

1 bal + reserveballen bij K

Fysieke parameters

Duur : 10 min

Beschrijving

Bal start bij K die 2 of 5 (wit) aanspeelt

Zwarte ploeg heeft telkens 1 kans om te scoren, anders begint opbouw terug bij K.

Coaching

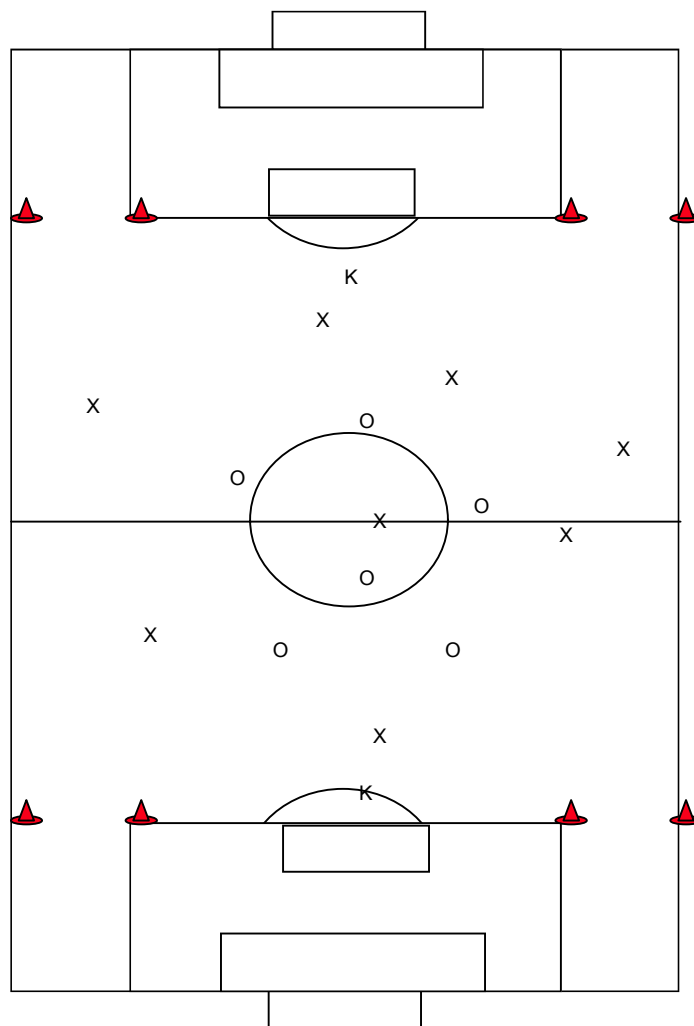
Zwarte ploeg:

- "Sluiten", afstanden verzorgen, compact op eigen speelhelft
- "Druk" : als 2 wit in balbezit komt, zet 11 zwart hem onder druk
- "Kantelen"

Opmerkingen

Indien zwart scoort en er bevindt zich nog een speler van de witte ploeg in de niet werkende zone, dan telt het doelpunt dubbel.

TUSSENVORM N° 2



Organisatie

8 + 2 K / 6

Terrein van 16 m tot 16 m

12 ballen

Fysiske parameters

Duur : 10 min

Beschrijving

X speelt balbezit, 6 O's trachten "in blok" de bal te veroveren en op 1 van de 2 grote doelen te scoren.

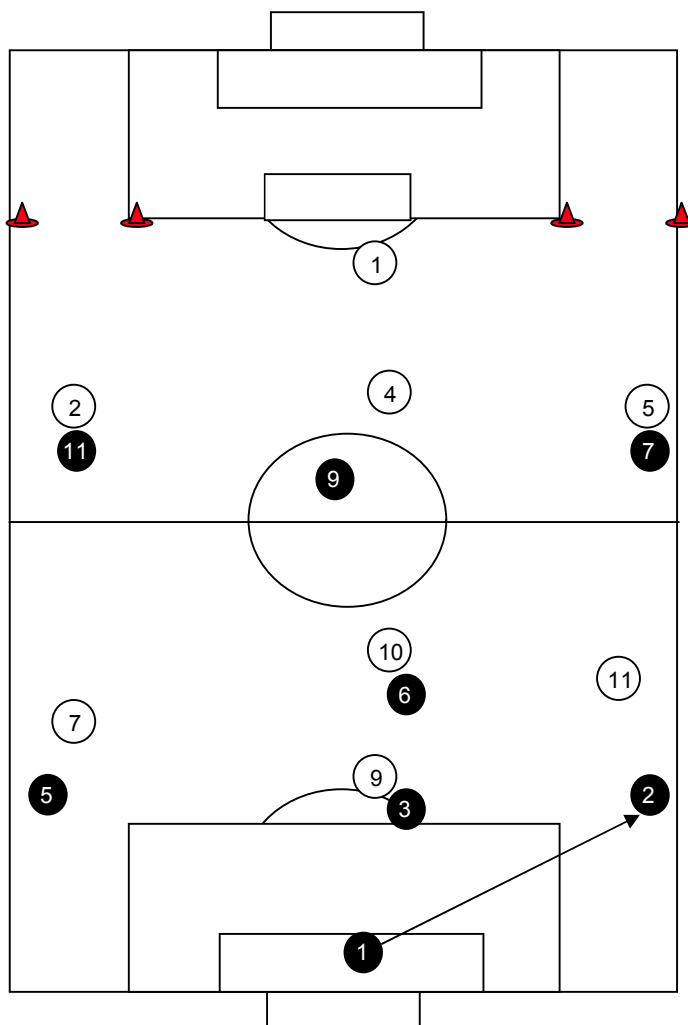
Coaching

- O's zoveel mogelijk in vijfhoek
- "Blokvorming"
- "Sluiten"
- "Press op baldrager"

Opmerkingen

Met buitenspel

WEDSTRIJDVORM N° 3



Organisatie

K + 7 / 7 + K

3/4 terrein

6 ballen

veldbezetting 1-3-1-3

Fysische parameters

Duur : 15 min

Beschrijving

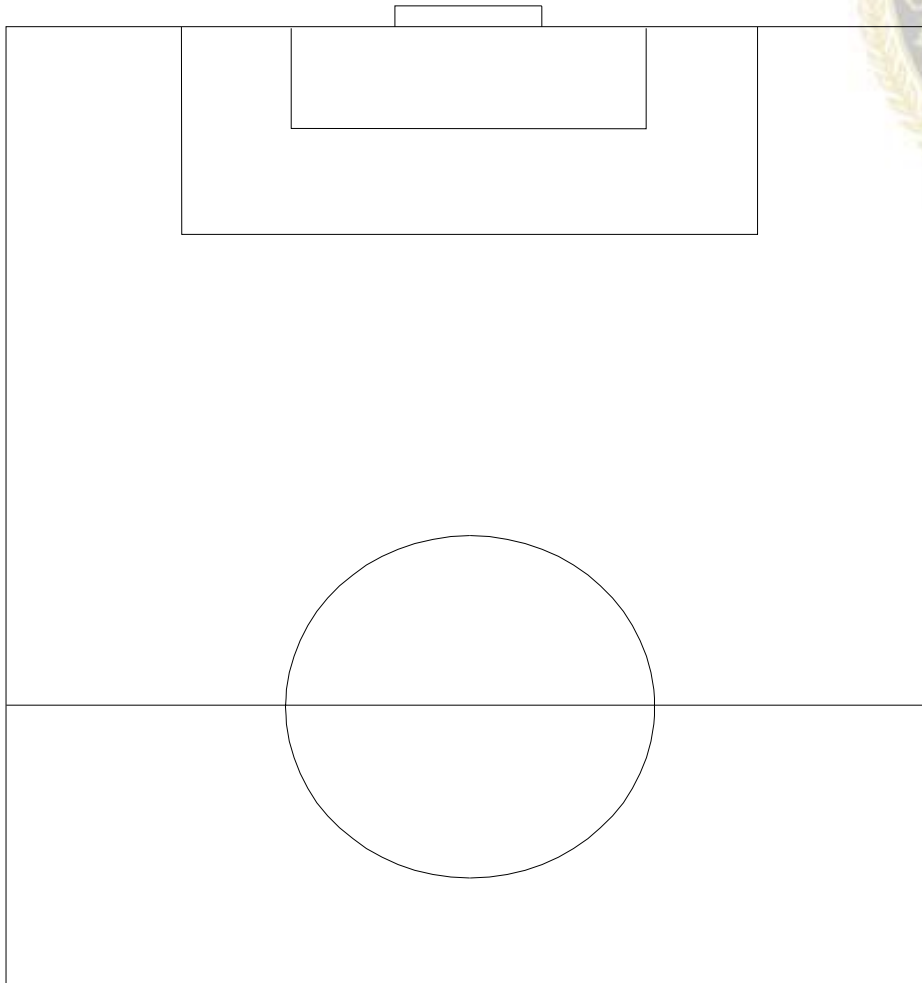
Vanuit een vaste positie spelen

Coaching

- "Schuif" naar de kant van de bal
- "Sluit" indien bal in het centrum
- "Laat los" : laat je man los op de niet-werkende vleugel
- "Press op baldrager"
- Compact op eigen helft

Opmerkingen

COOLING DOWN



Beschrijving

Duur : 10 min

Uitlopen en stretchen

Huiswerk



THEMA of SPELPROBLEEM : De restverdediging

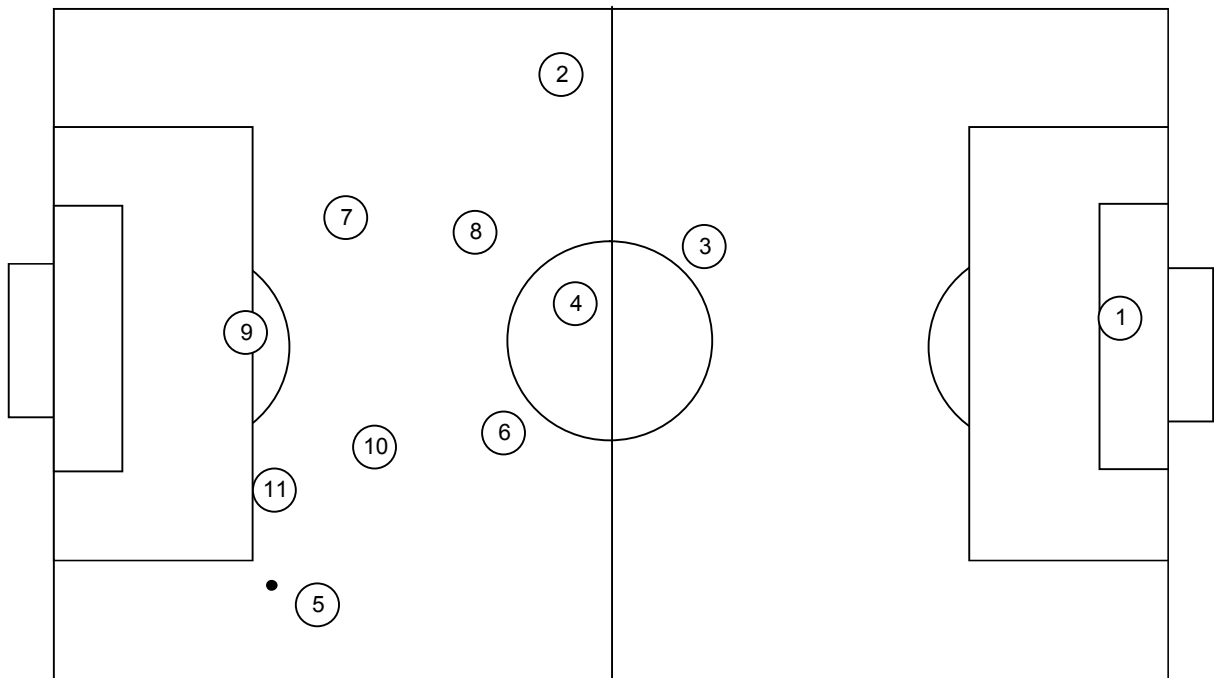
MATERIAAL

Leeftijd vanaf scholieren

Spelers : 16 Doelmannen : 2

<ul style="list-style-type: none"> • ballen • overgooiers • potjes • slalompaltjes • kegels • haagjes 	<p>18 8 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • latjes • groot doel • verplaatsbaar doel (groot) • duiveltjesdoel • minidoelen • anderen : grote kegels 	 <p>3</p>
---	------------------------	--	--

PROBLEEM (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : de "restdefensie" (= doelman, 3 verdedigers en 1 middenvelder)

WHAT (wat) : geeft teveel ruimte weg aan de tegenstander door slecht positiespel (tegenstander kan bij balre recuperatie onmiddellijk gevaarlijk worden door diep te spelen)

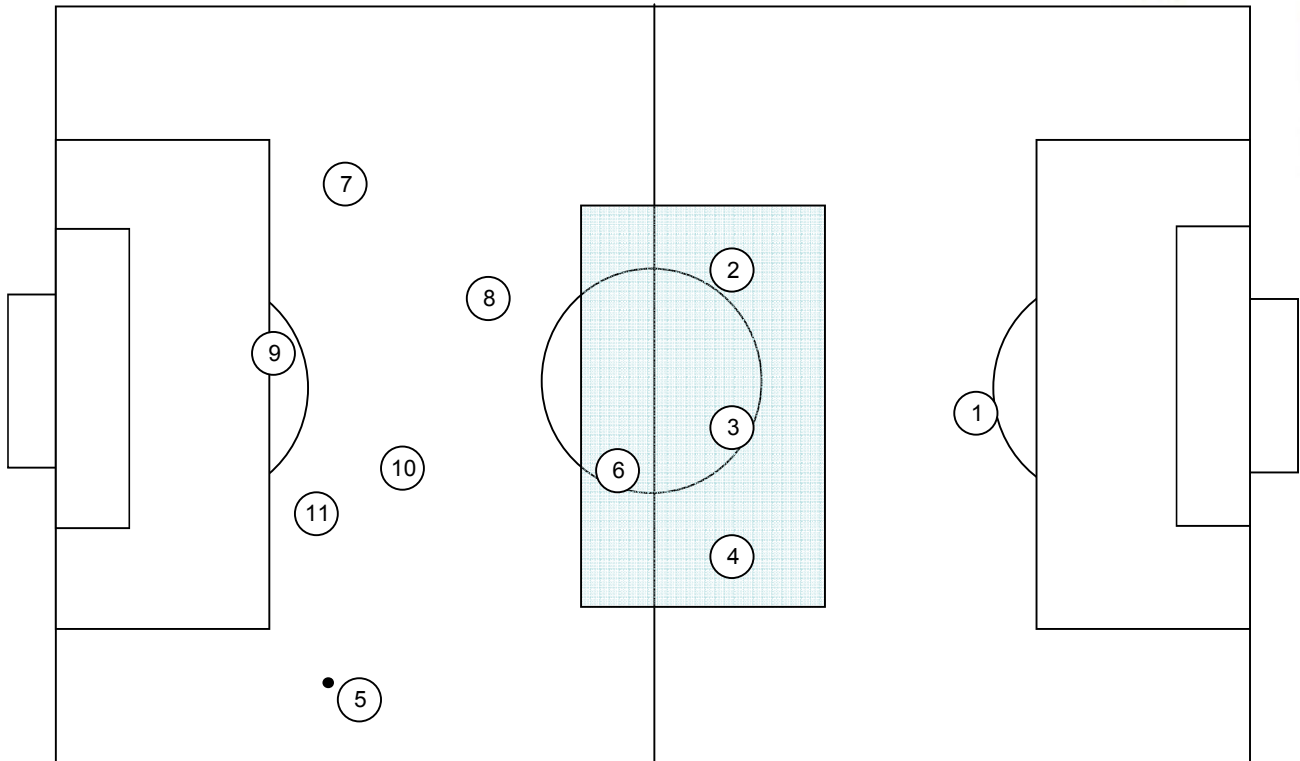
WHERE (waar) : in de zone tussen de plaats waar balverlies geleden werd en het eigen doel, in de rug van de ingeschoven verdediger

WHEN (wanneer) : op het moment dat er kans op balverlies is





OPLOSSING (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : de "restdefensie" (= doelman, 3 verdedigers en 1 middenvelder)

WHAT (wat) : stelt zich op tussen bal en doel, en verkleint de ruimte voor de tegenstander en verhindert zo dat deze gevaarlijk diep kan spelen en gevaarlijk kan zijn

WHERE (waar) : in de zone tussen de plaats waar balverlies geleden werd en het eigen doel, in de rug van de ingeschoven verdediger

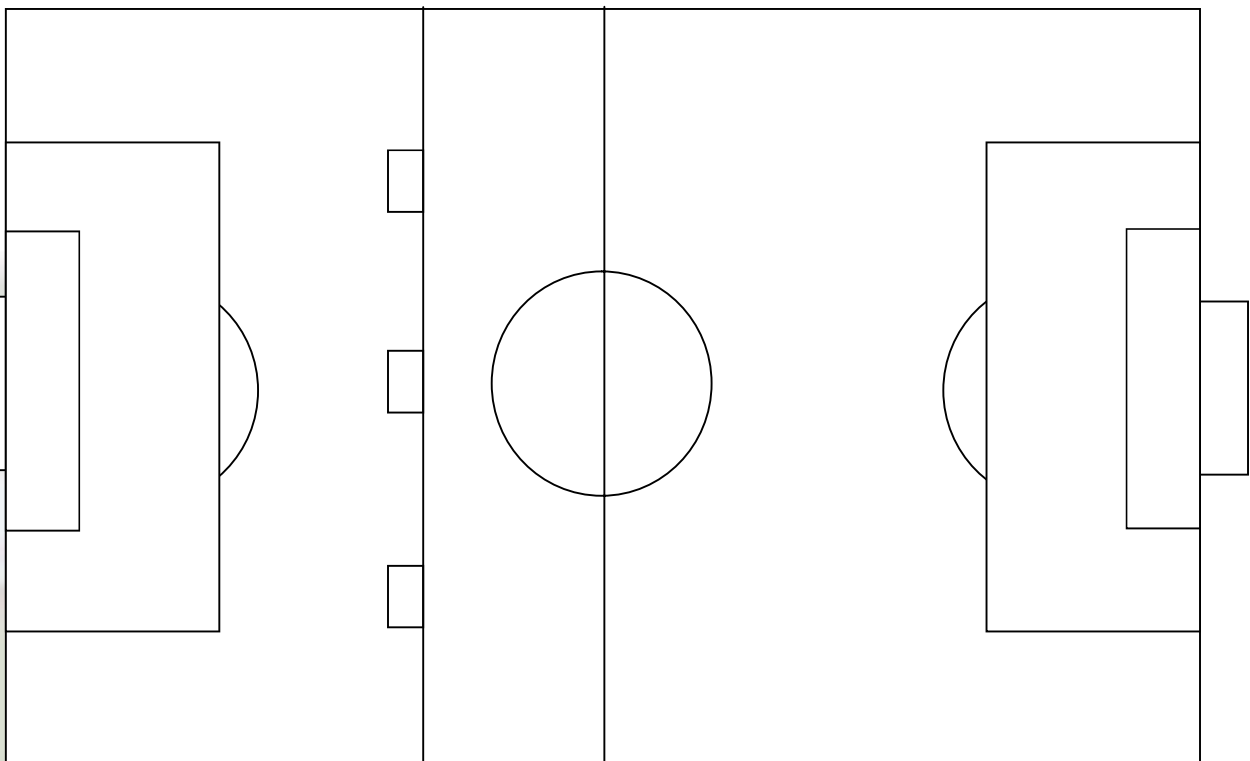
WHEN (wanneer) : op het moment dat er kans op balverlies is



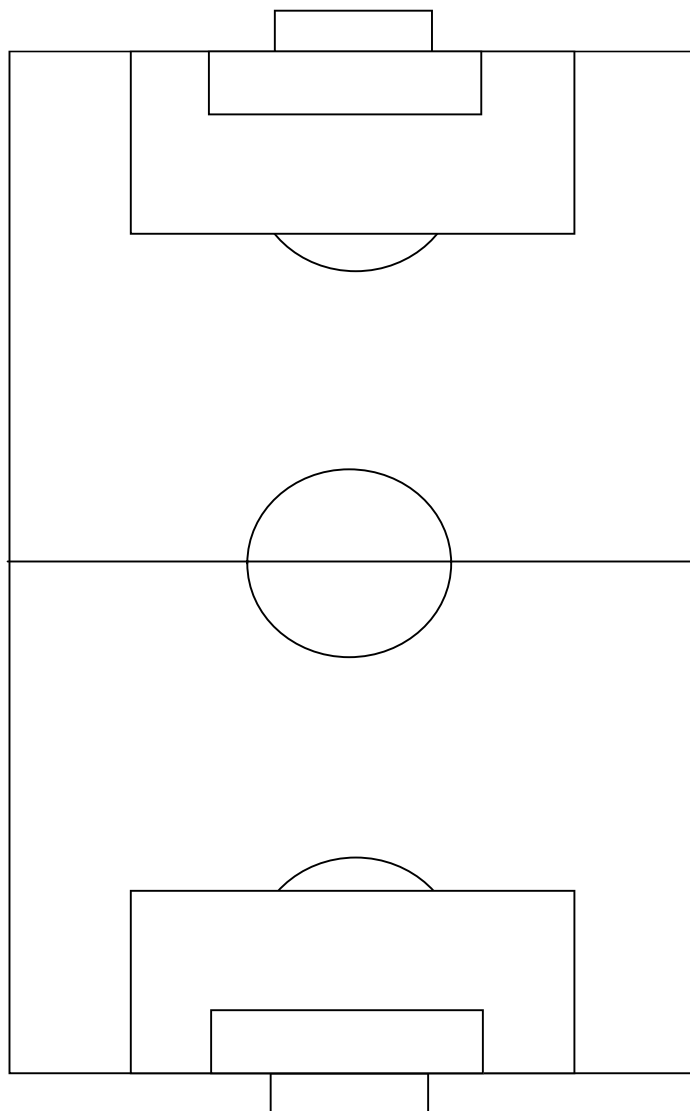
Richtlijnen en coachingswoorden

1. DEFENSIEF DENKEN wanneer een verdediger inschuift (balverlies voorzien en zo de zone tussen bal en doel beheersen)
2. bij kans op balverlies : STEL U ZODANIG OP DAT DE ONDERLINGE AFSTANDEN KLEIN BLIJVEN : de "restdefensie" (= permanente defensieve verdedigers : doelman, 3 verdedigers en 1 middenvelder)
3. IN BLOK SCHUIVEN naar de plaats waar de kans op balverlies mogelijk is
4. VERKLEIN ZOVEEL MOGELIJK DE BESCHIKBARE RUIMTE voor tegenstanders die de tegenaanval spelen

ORGANISATIE OP HET TERREIN (voor begin van training)



OPWARMING



Organisatie

In de vrije ruimte, in een vierkant van 10 op 10m

Fysieke parameters

Duur : 25 min

Beschrijving

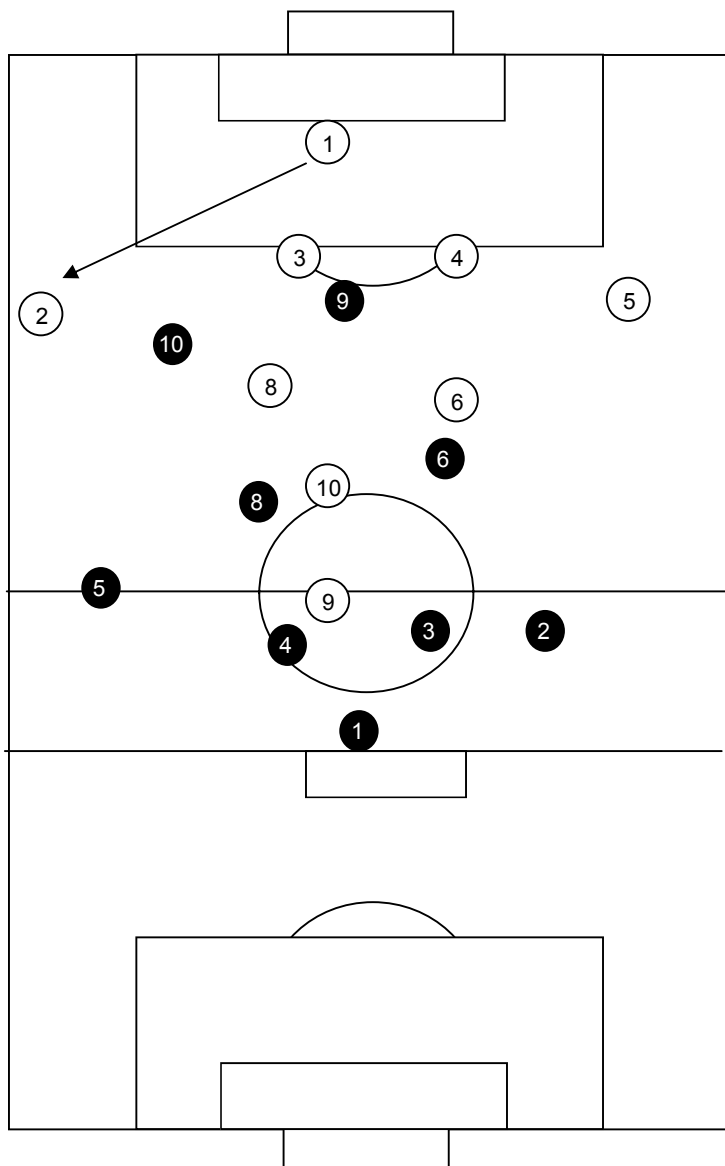
De spelers warmen zich op door tussen elkaar te drijven en opgelegde oefeningen (techniek, lichaamscoördinatie, ...) uit te voeren

Coaching

Opmerkingen



WEDSTRIJDVORM N° 1



Organisatie

K + 8 / 8 + K op 2/3 terrein

Beschrijving

Herkenningfase.

De witte ploeg speelt in 1-4-3-1, de zwarte ploeg speelt in 1-4-3-1

Fysieke parameters

Duur : 15 min

Coaching

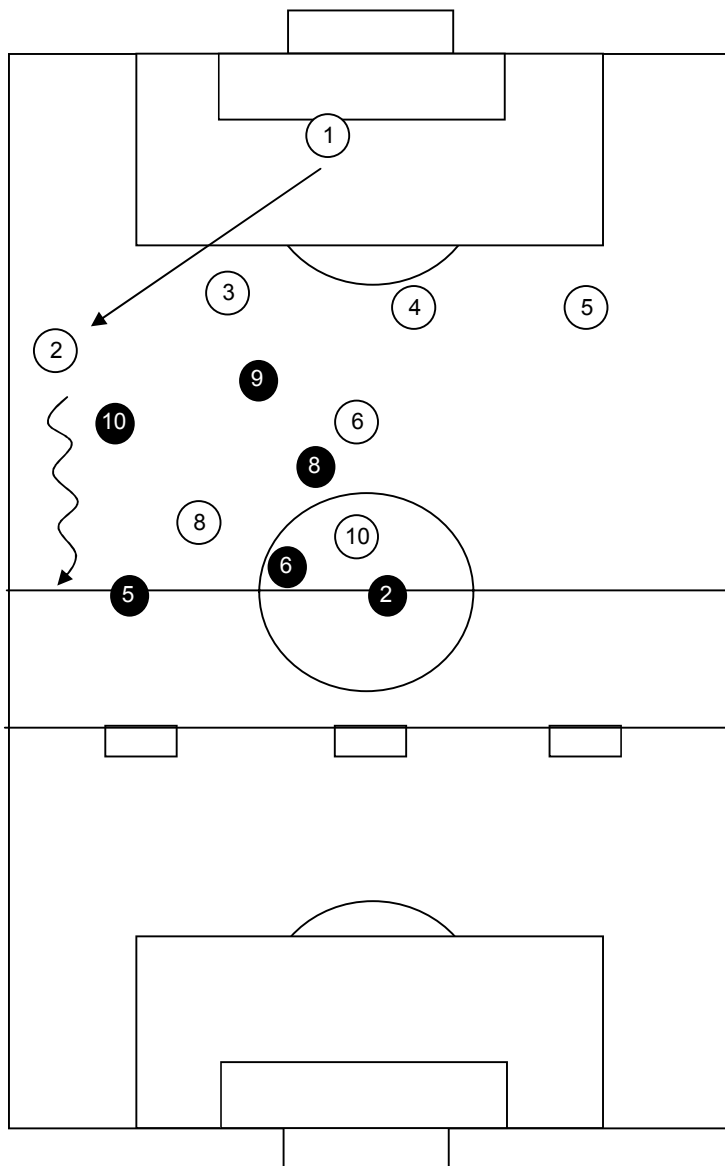
2de fase eventueel coaching 1-4

Opmerkingen

Na het vaststellen van het spelprobleem zoekt de trainer samen met de spelers naar de oplossing.



WEDSTRIJDVORM N° 2



Organisatie

K + 7 / 6 op 2/3 terrein

Beschrijving

Wanneer de opkomende flankverdediger de bal verliest of wanneer de 1-2 lukt of wanneer de bal de doellijn overschrijdt, valt de ploeg van 6 onmiddellijk aan. De ingeschoven verdediger (die onmiddellijk zijn plaats inneemt) zodat de twee offensieve middenvelders moeten deelnemen aan het spel.

De witte ploeg speelt in 1-4-3-0, de zwarte ploeg in 0-2-2-2

Fysieke parameters

Duur : 10 min

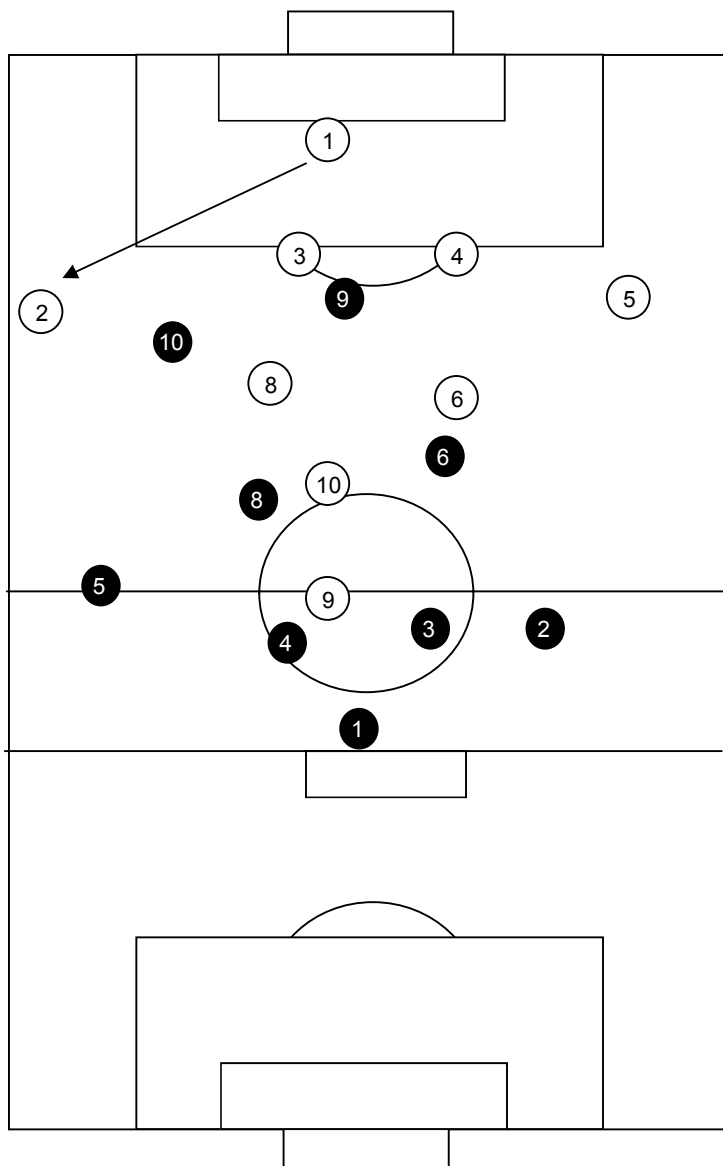
Coaching

1-4 : coachingsrichtlijnen

Opmerkingen

De "terugkomende" spelers dwingen de tegenstander bij balrecuperatie om snel diep te spelen zodat de rest-verdediging goed georganiseerd moet zijn op het moment van balverlies.

WEDSTRIJDVORM N° 3



Organisatie

K + 8 / 8 + K op 2/3 terrein

Beschrijving

Alle voetbalregels zijn van toepassing.
De witte ploeg speelt in 1-4-3-1, de zwarte ploeg speelt in 1-4-3-1

Fysieke parameters

Duur : 15 min

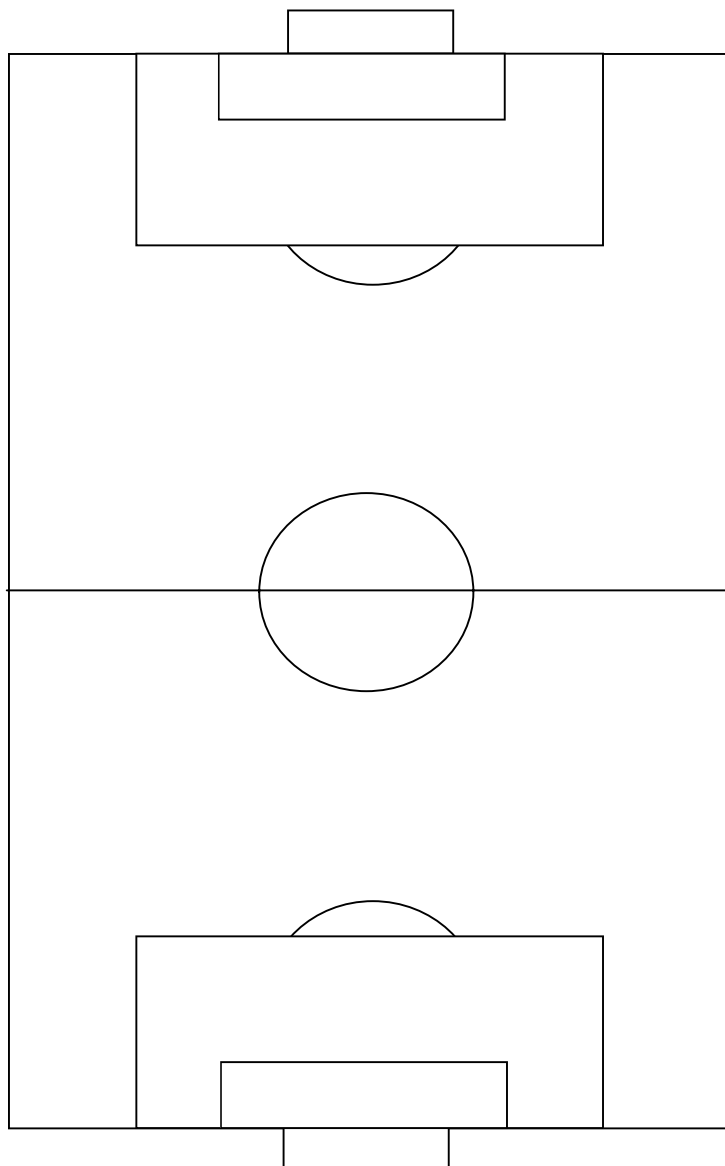
Coaching

1-4 : coachingsrichtlijnen

Opmerkingen



COOLING DOWN



Beschrijving

Duur : 10 min

De spelers lopen samen uit, aan een lage intensiteit

Stretching

Huiswerk



THEMA of SPELPROBLEEM : De pressing en de dekking

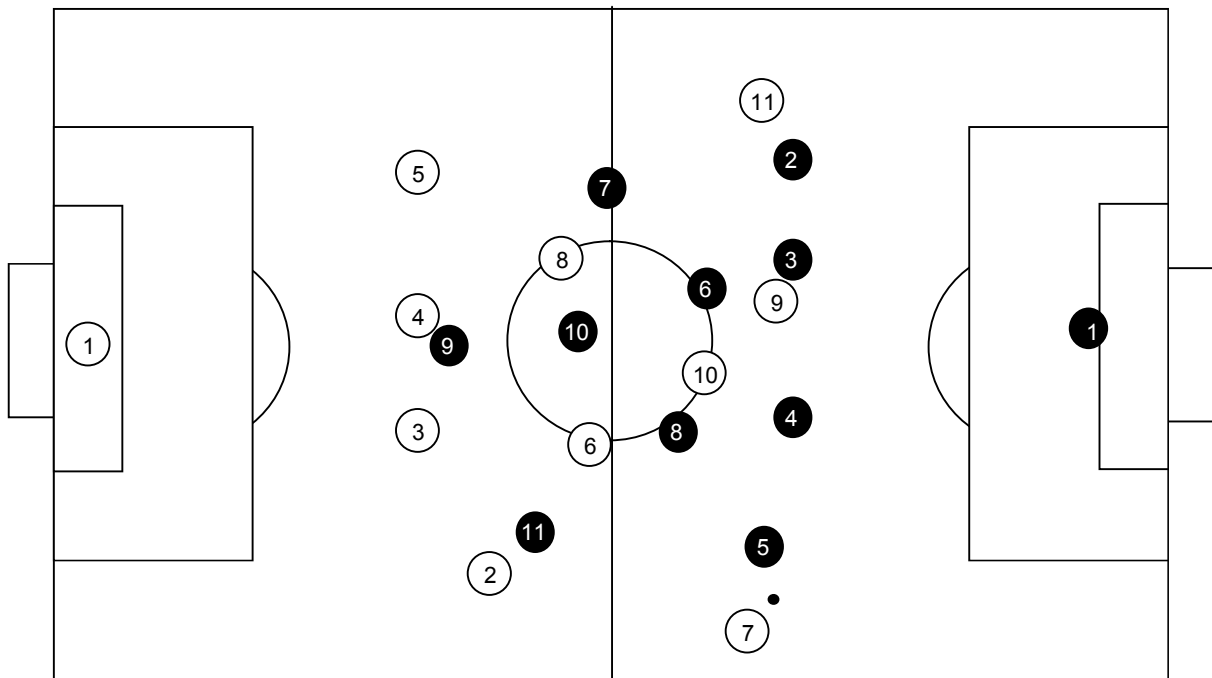
MATERIAAL

Leeftijd vanaf miniemen

Spelers : 16 Doelmannen : 2

<ul style="list-style-type: none"> • ballen • overgooiers • potjes • slalompaaltjes • kegels • haagjes 	<p>16 2 x 8 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • latjes • groot doel • verplaatsbaar doel (groot) • duiveltjesdoel • minidoelen • anderen : grote kegels 	<p>1</p> 
--	--------------------------------	--	--

PROBLEEM (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : de verdedigers

WHAT (wat) : zetten niet genoeg druk op de balbezitter en geven onvoldoende dekking

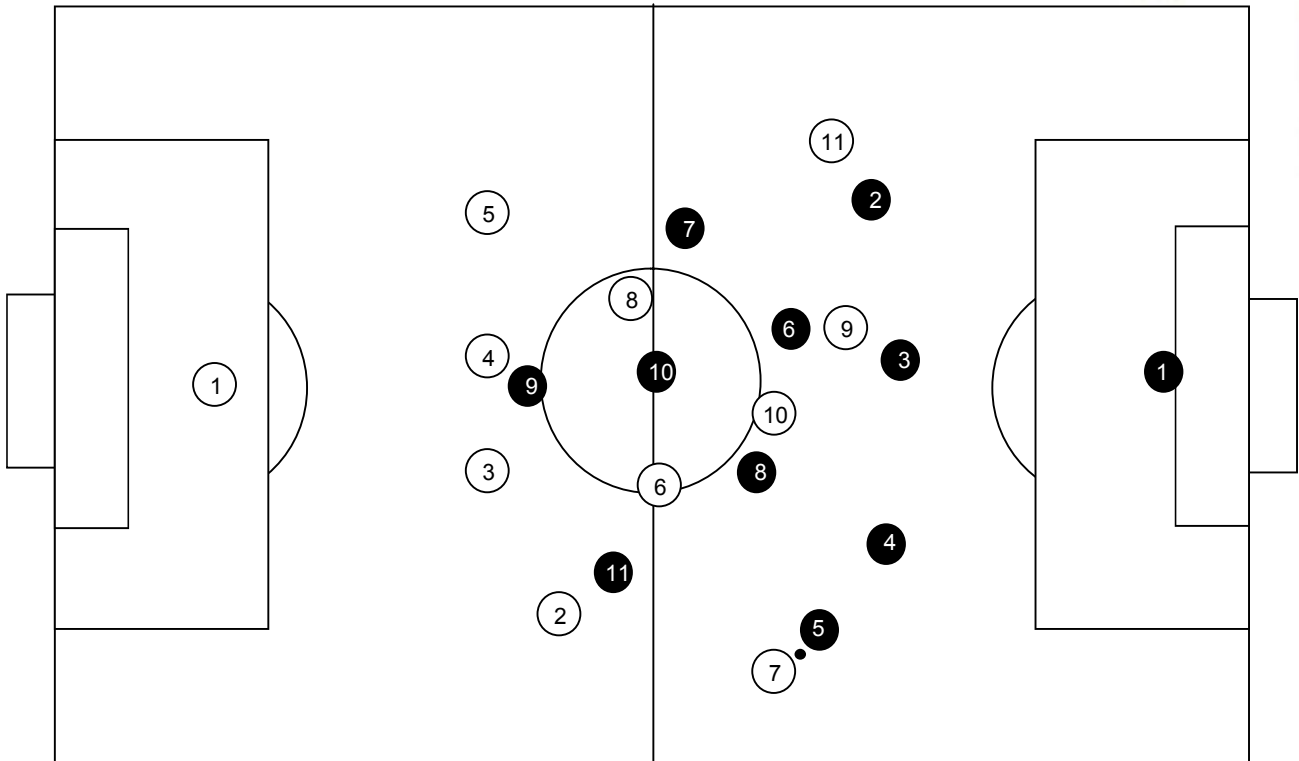
WHERE (waar) : in het tweede derde

WHEN (wanneer) : de balbezitter een gevaarlijke pass kan geven





OPLOSSING (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : de verdedigers,

WHAT (wat) : beletten een gevaarlijke pass doordat de dichtste druk zet op de baldrager en de 2de dichtste de dekking verzorgt

WHERE (waar) : in het tweede derde

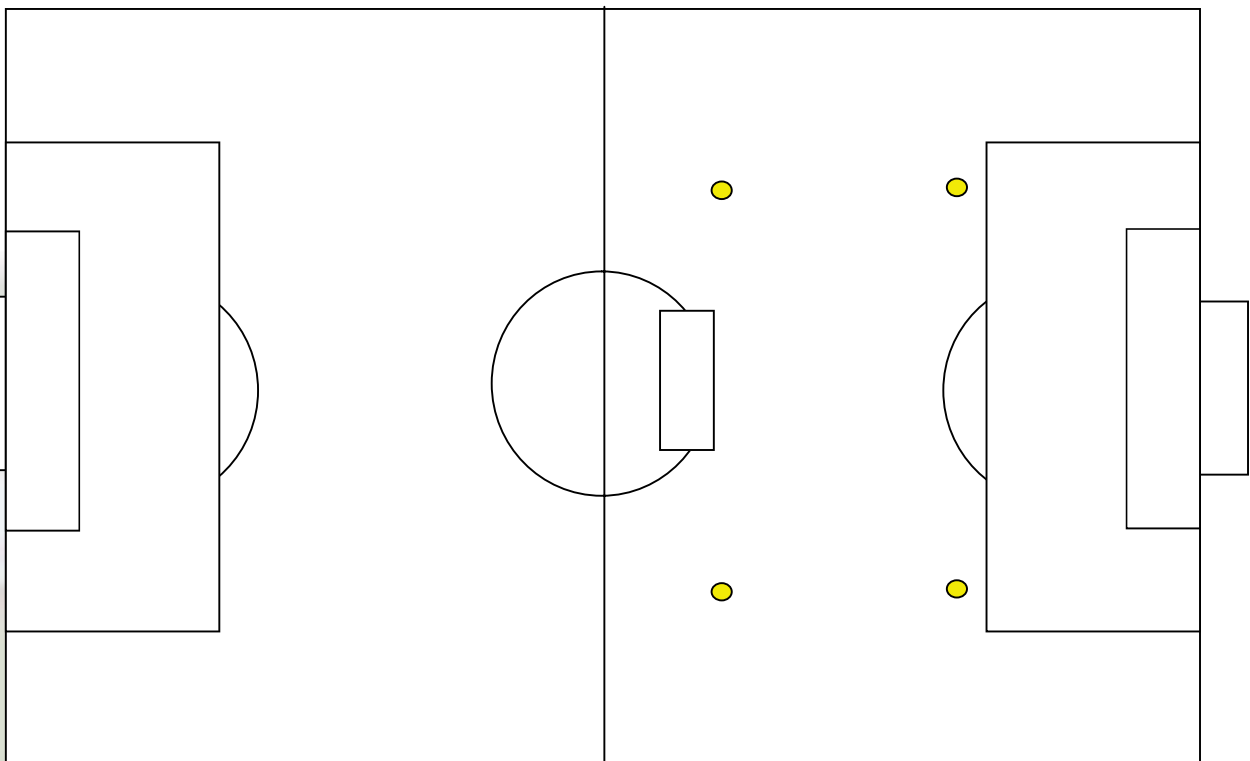
WHEN (wanneer) : de balbezitter een gevaarlijke pass kan geven



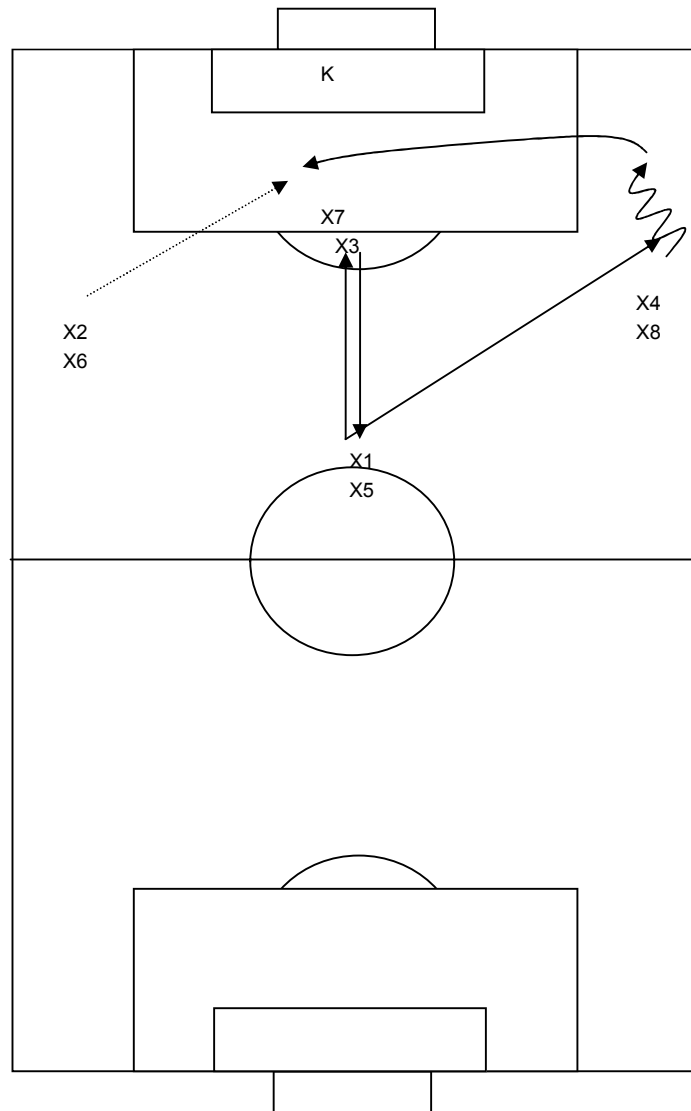
Richtlijnen en coachingswoorden

1. speler dichtst bij de bal : zet druk op je rechtstreekse tegenstrever indien hij in balbezit komt (PRESS)
2. speler dichtst bij de bal : vermijd dat je tegenstrever een diepe bal kan geven (PRESS)
3. 2de dichtste speler : speel korter bij drukzetter zodat je in duel kunt gaan wanneer hij het duel verliest (DEKKING)
4. 2de dichtste speler : speel korter bij drukzetter zodat je de speelhoek afsluit (DEKKING)

ORGANISATIE OP HET TERREIN (voor begin van training)



OPWARMING



Organisatie

Opwarming + stretching
Progressieve opbouw van de intensiteit en pass-
lengte
Oefening per 4 spelers
Ballen bij X1

Fysieke parameters

Duur : 35 min

Beschrijving

X1 speelt in op X3 die kaatst waarna X1 doorspeelt
naar X4 die zo snel, maar zo precies mogelijk
voorzet naar X2

In golven van 4 spelers, X1 => X2 => X3 => X4
X5 => X6 => X7 => X8, ...

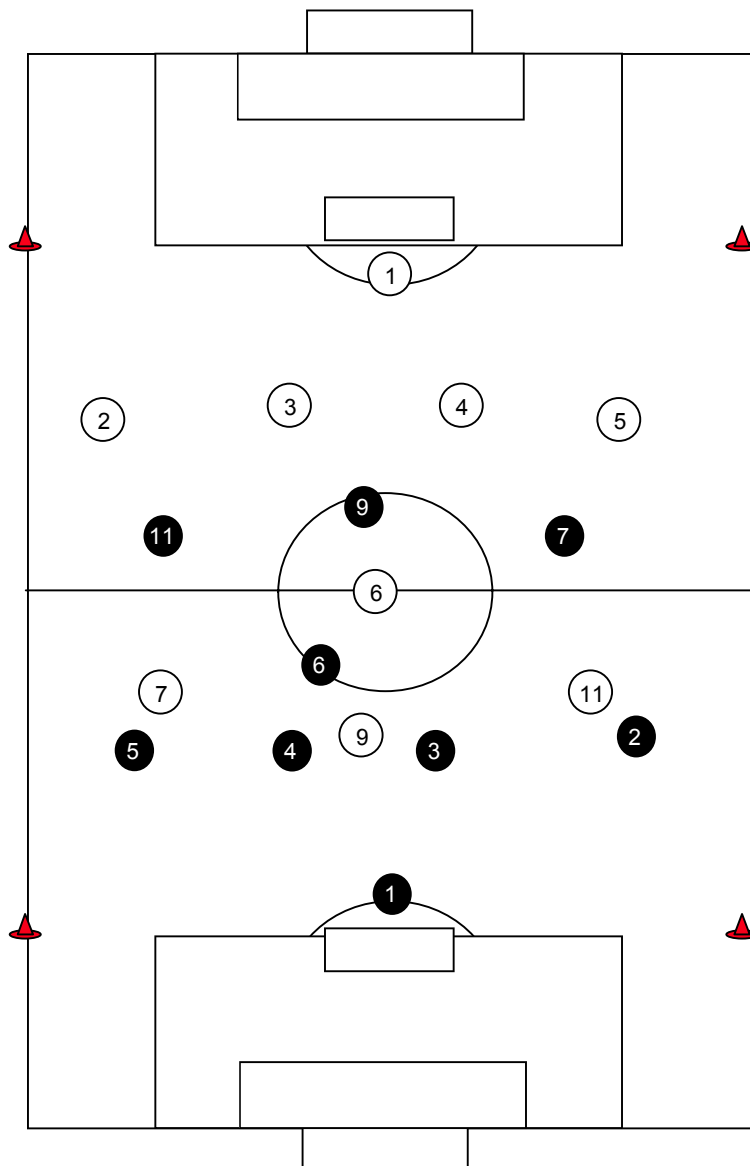
Aandacht voor bezetting van strafschopgebied in
aanvallend opzicht : eerste paal, tweede paal,
afvallende bal

Coaching

Geef zo snel mogelijk de voorzet

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 1



Organisatie

K + 8 / 8 + K

Terrein : tussen de 2 strafschoopgebieden

Fysieke parameters

Duur : 20 min

Beschrijving

Alle voetbalregels zijn van toepassing.

De ploegen spelen in 1-4-1-3

Coaching

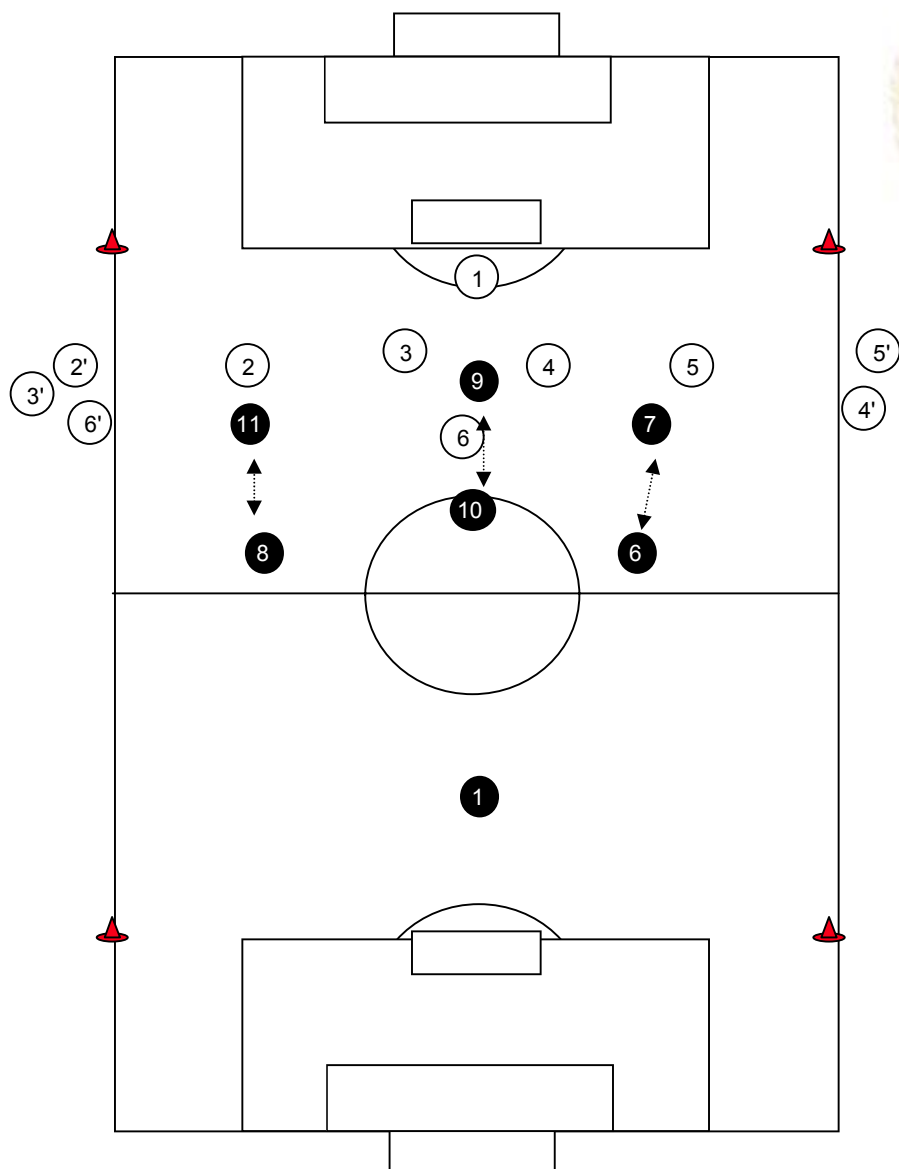
2de fase eventueel coaching 1-4

Opmerkingen

Na het vaststellen van het spelprobleem zoekt de trainer samen met de spelers naar de oplossing.



WEDSTRIJDVORM N° 2



Organisatie

K + 6 / 5 + K

met 1 rustende ploeg van 5 (2 golven van 5)

Fysieke parameters

Duur : 15 min

Beschrijving

Ingangzetting door K zwart (ploeg van 6)
probleem wordt opgelost door ploeg van 5 + K
ploeg van 6 bestaat uit aanvallers van WV1 en
WV3

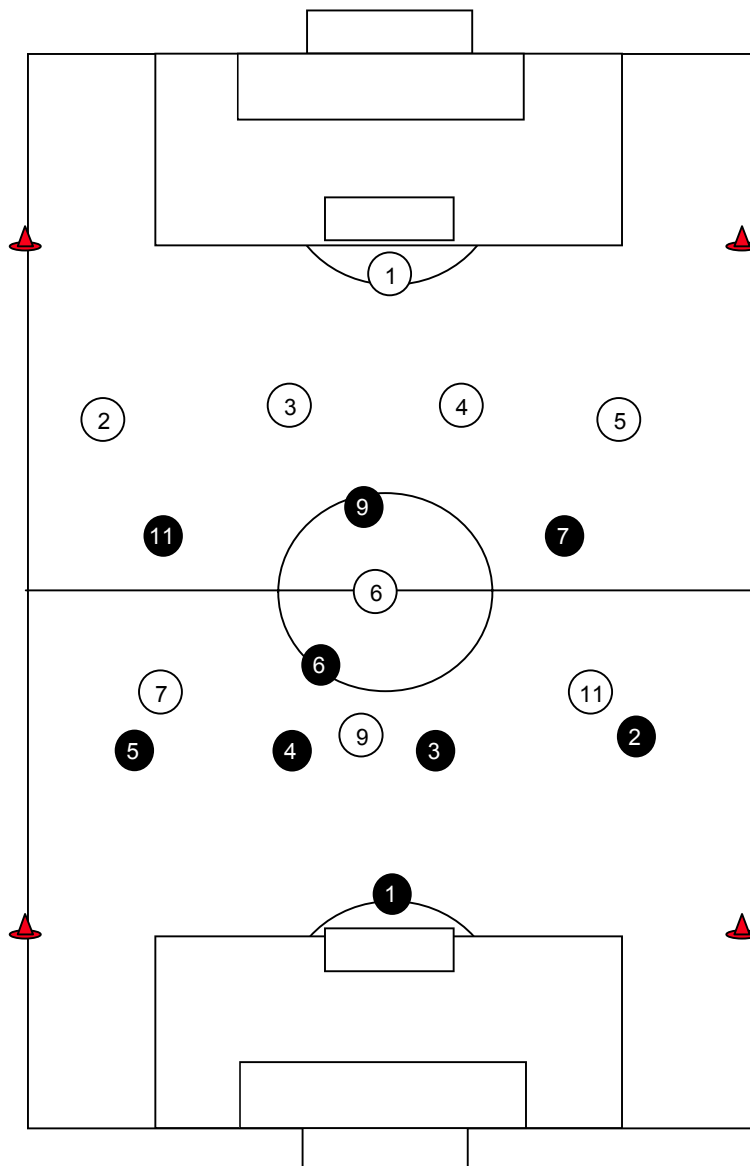
De aanvallers en middenvelders van zwart
wisselen per golf

Coaching

zie coachingswoorden

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 3



Organisatie

K + 8 / 8 + K

Terrein : tussen de 2 strafschoopgebieden

Fysieke parameters

Duur : 20 min

Beschrijving

Alle voetbalregels zijn van toepassing.

De ploegen spelen in 1-4-1-3

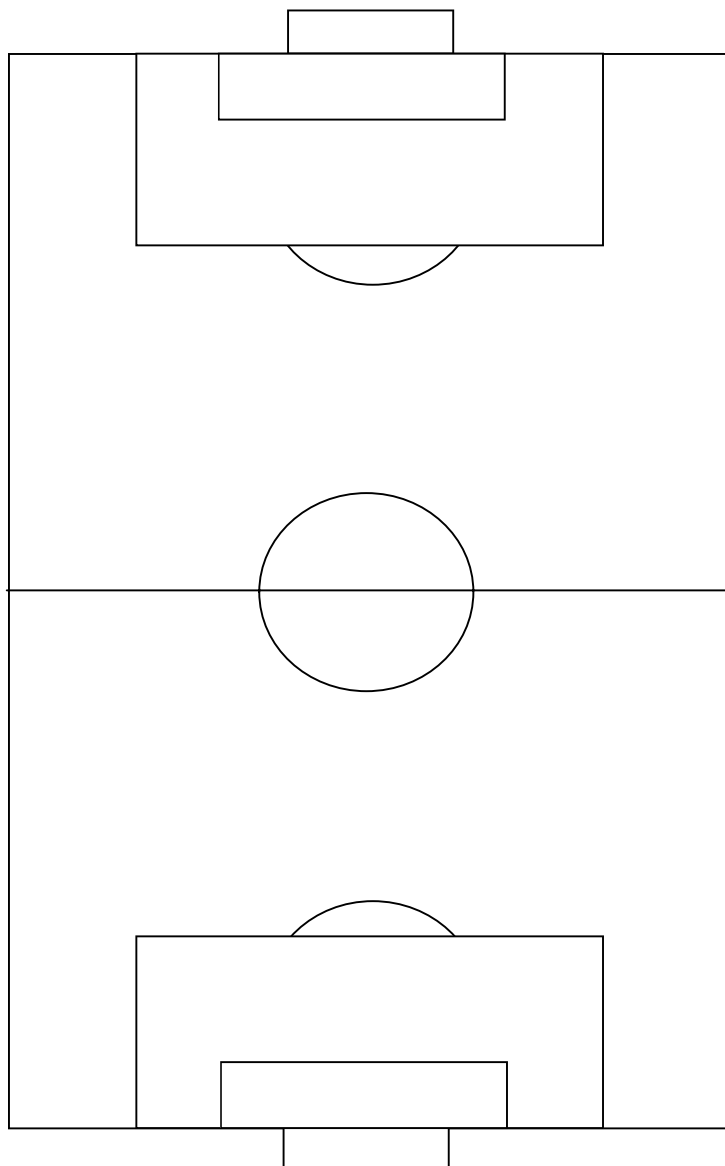
Coaching

Zie coachingsrichtlijnen

Opmerkingen



COOLING DOWN



Beschrijving

Duur : 10 min

De spelers lopen uit in groep, aan lage intensiteit

Stretching

Huiswerk



THEMA of SPELPROBLEEM : Dubbele flankbezetting en coördinatie

MATERIAAL

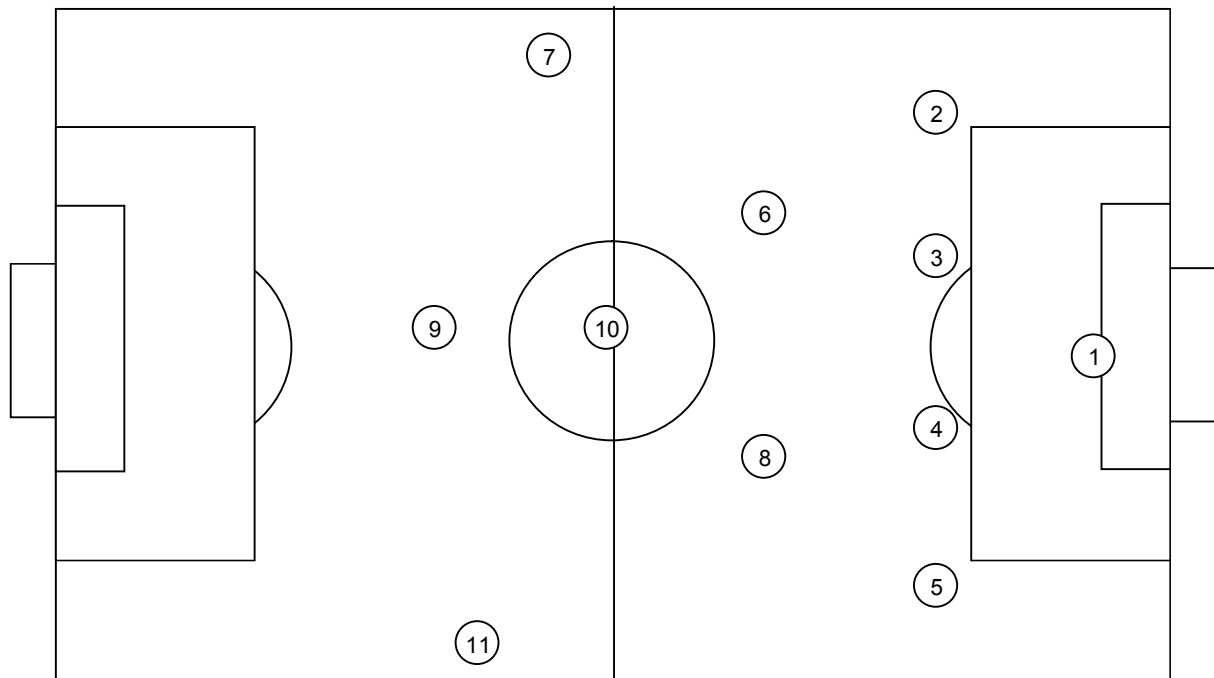
Leeftijd vanaf knapen

Spelers :16 Doelmannen : 2

<ul style="list-style-type: none"> • ballen • overgooiers • potjes • slompaaltjes • kegels • haagjes 	10 2 X 11 12 6	<ul style="list-style-type: none"> • latjes • groot doel • verplaatsbaar doel (groot) • duiveltjesdoel • minidoelen • anderen : grote kegels 	1
--	-------------------------	--	---



PROBLEEM (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : FA en FV : 2, 5, 7 en 11

WHAT (wat) : kunnen geen gecoördineerde actie opzetten die leidt tot diepgang

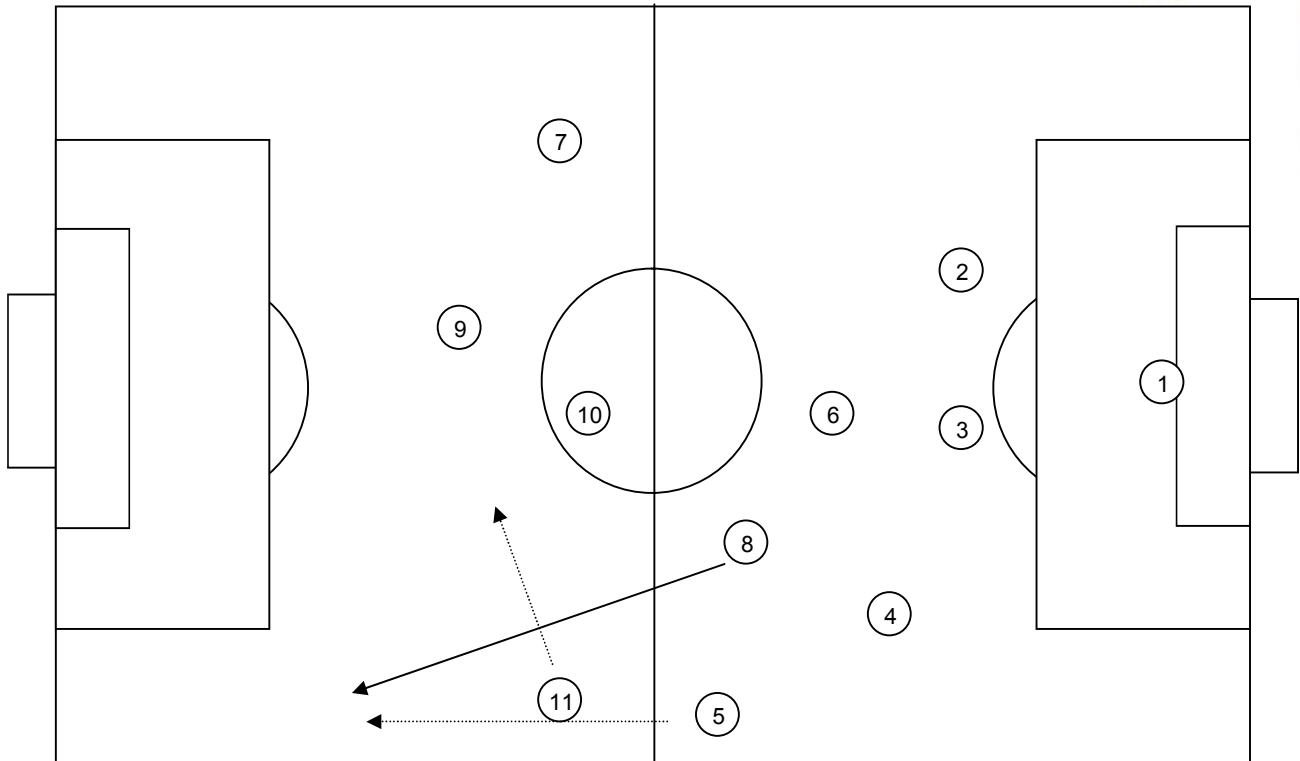
WHERE (waar) : op de flanken

WHEN (wanneer) : tijdens de aanvalsopbouw





OPLOSSING (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : FA en FV : 2, 5, 7 en 11

WHAT (wat) : kunnen een gecoördineerde actie opzetten die leidt tot diepgang waarbij de flankaanvaller ruimte creëert voor de opkomende flankverdediger die de bal ontvangt in de diepte

WHERE (waar) : op de flanken

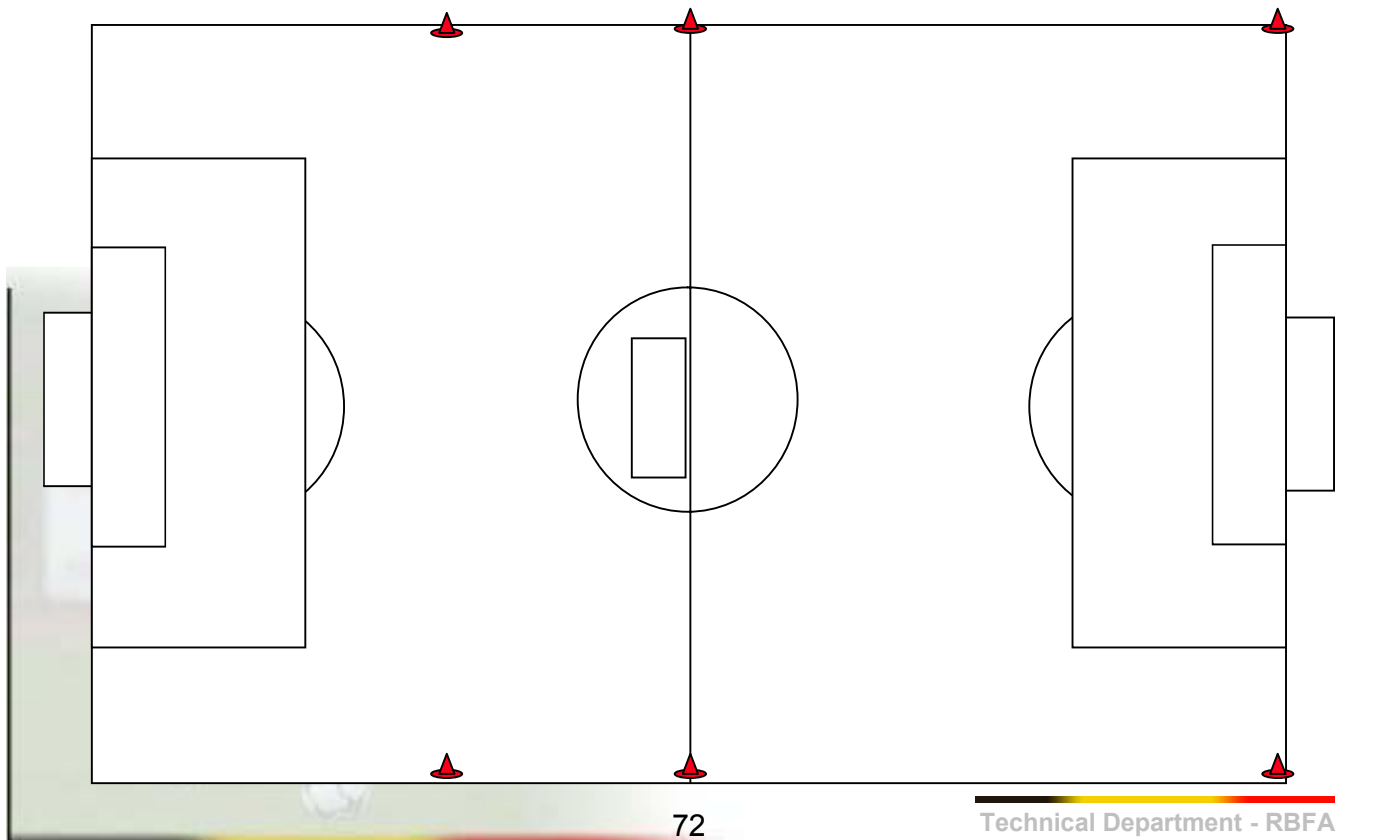
WHEN (wanneer) : tijdens de aanvalsopbouw



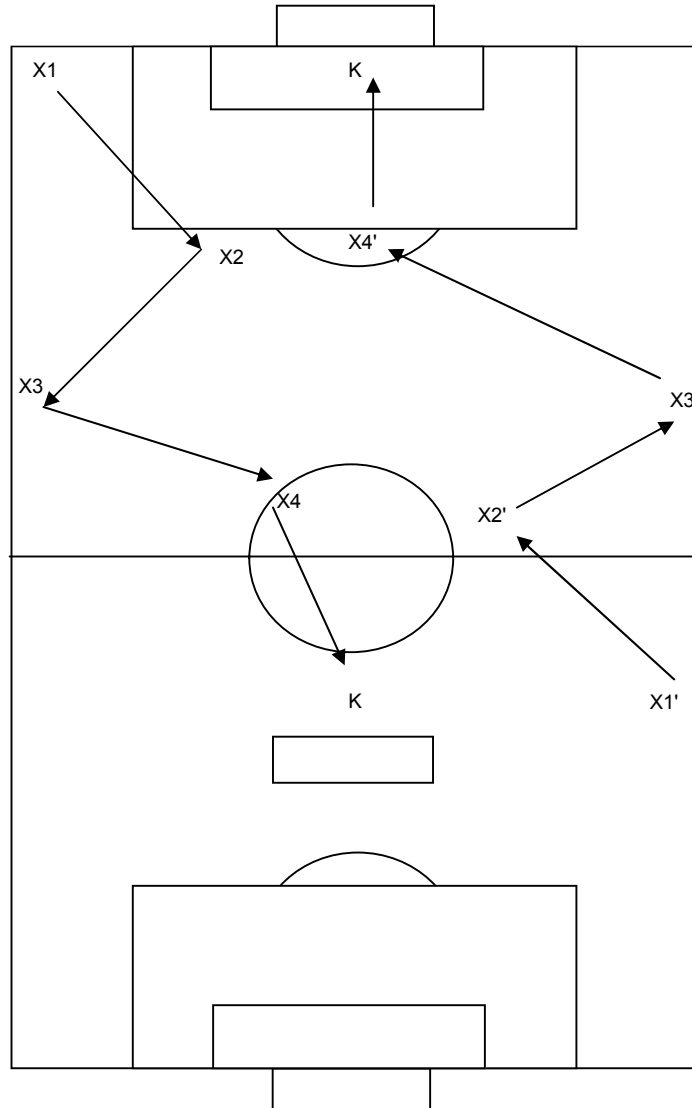
Richtlijnen en coachingswoorden

1. voor flankaanvallers : verplaats je om ruimte te creëren voor opkomende flankverdedigers (BEWEEG)
2. voor flankverdediger : vraag de bal diep in de ruimte (GA)
3. voor iedereen behalve FV : speel de bal diep in de loop van FV op het goede moment (SPEEL DIEP)

ORGANISATIE OP HET TERREIN (voor begin van training)



OPWARMING



Organisatie

Carroussel

Fysieke parameters

Duur : 15 min

Beschrijving

2 spelers per post, inspelen + volgen

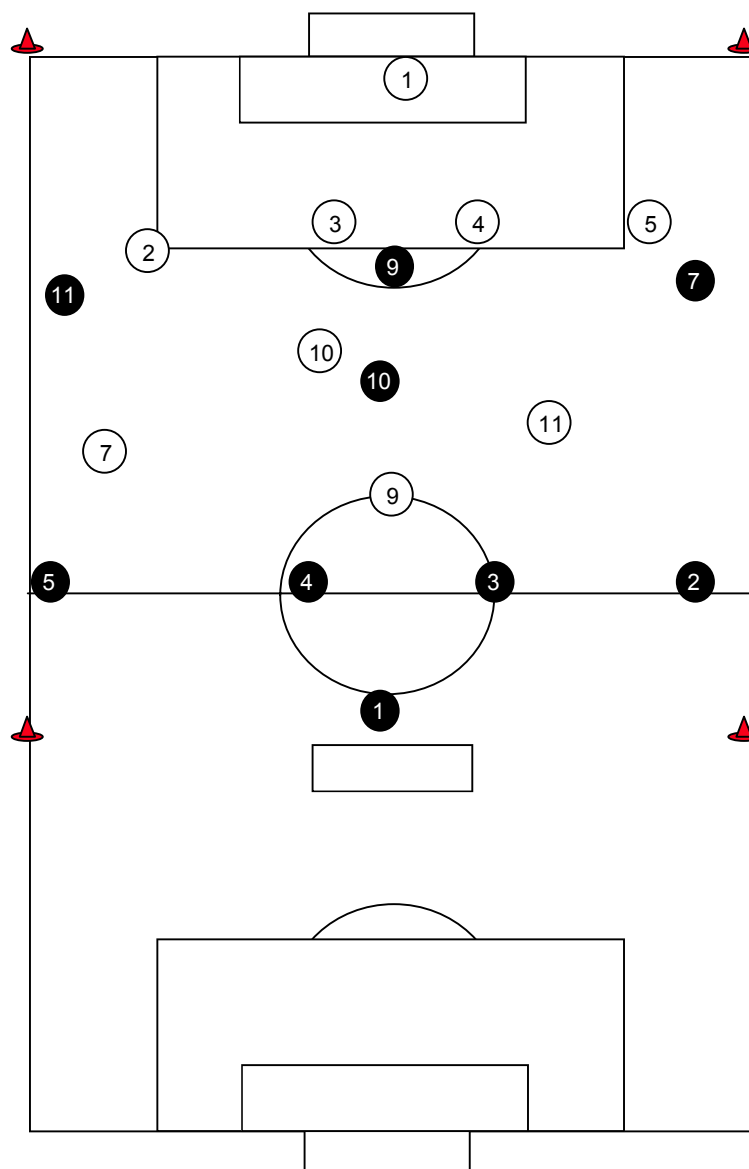
Variatie : linksom, 3 leiden tot doellijn + pass achteruit

Coaching

1, 2, 4, 6, 9

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 1



Organisatie

K+8 / 8 + K

2/3 terrein, verplaatsbaar doel.

De ploegen spelen in 1-4-1-3

Fysische parameters

Duur : 15 min

Beschrijving

Normaal spel met wedstrijdreglement.

Nadruk leggen op opbouw langs de flanken.

Het spel wordt stilgelegd en speelfouten worden aangegeven:

- keuze vrijlopen - aanspelbaar
- timing vrijlopen
- samenspel op de flanken

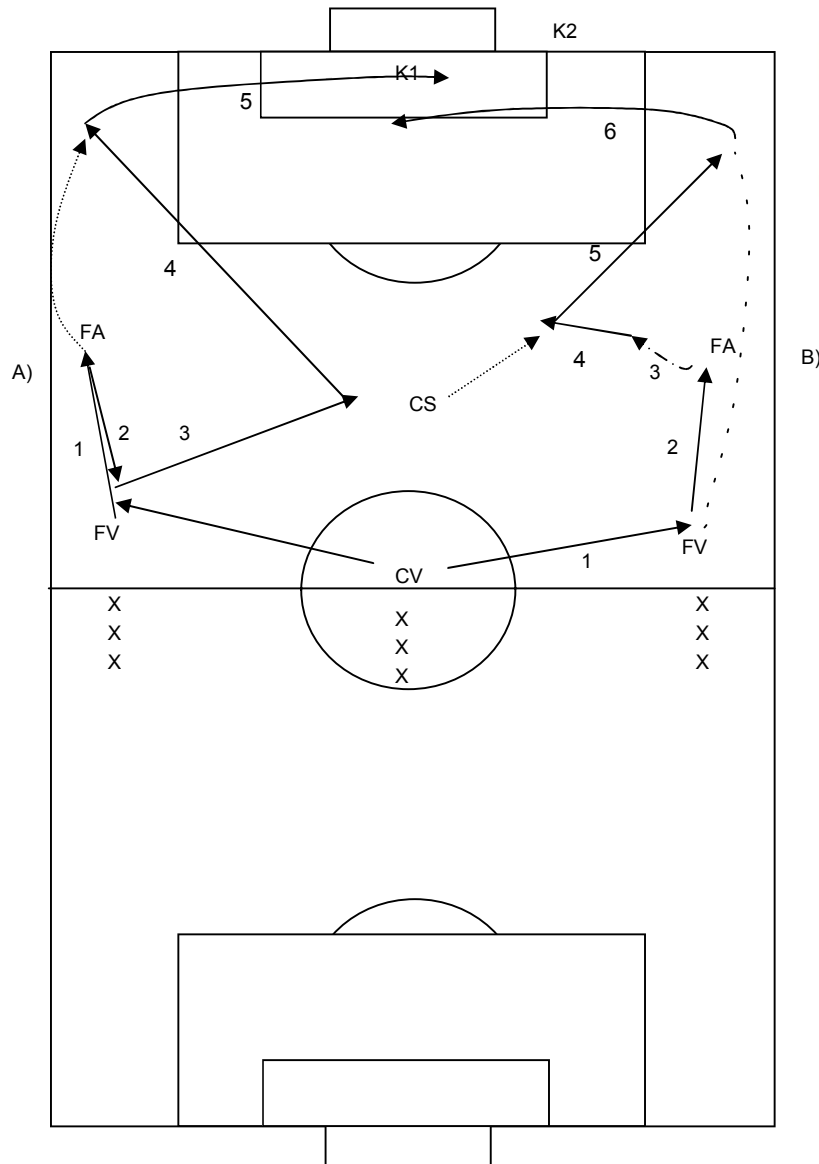
Coaching

in 2de fase eventueel coaching 1-3

Opmerkingen

Na het vaststellen van het spelprobleem zoekt de trainer samen met de spelers naar de oplossing

TUSSENVORM N° 1



Organisatie

1/2 terrein, ballen bij CV
Golven per 3 aansluiten

Fysieke parameters

Duur : 15 min

Beschrijving

CV speelt in bij FV die FA aanspeelt.

A) FA kaatst terug op FV die CS aanspeelt. FA loopt diep en krijgt bal van CS in loop waarna voorzet volgt.

B) FA neemt bal mee in draai en speelt vervolgens CS aan. Die duwt in één tijd diep naar FV die achterom gaat bij FA en vervolgens voorzet.

CS en/of FA nemen positie in voor doel om af te werken

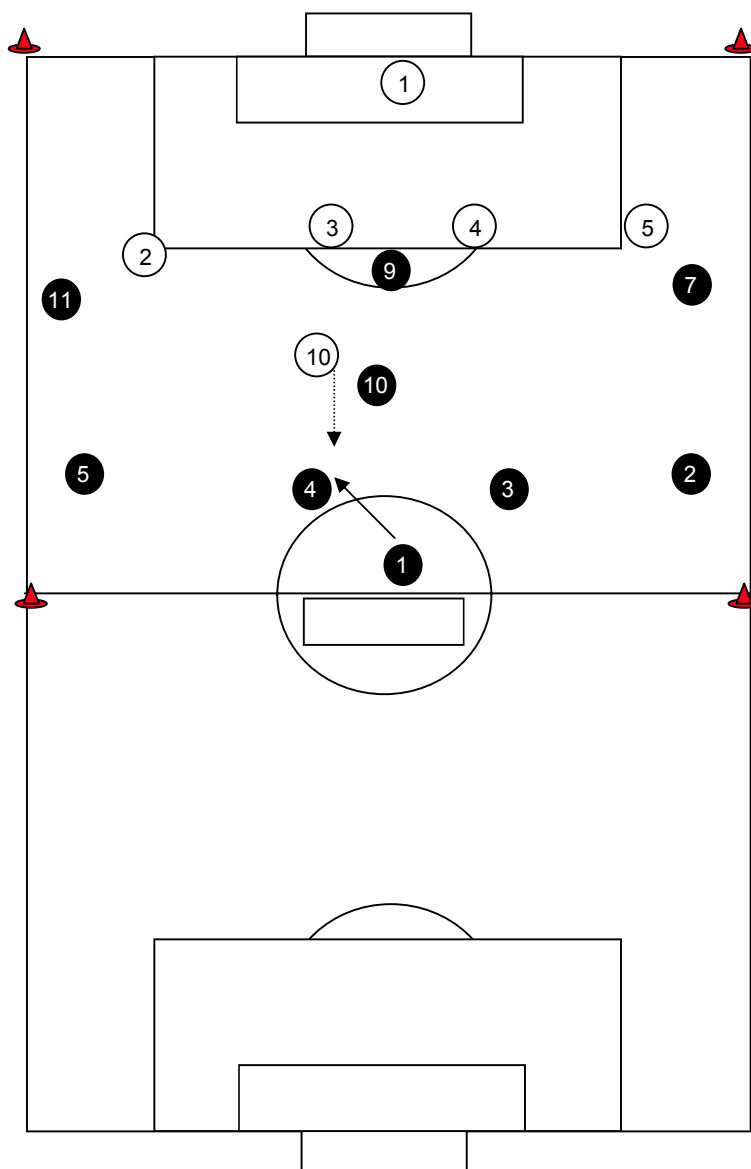
Coaching

Keuze FA : kaats of actie naar binnen : KAATS - ACTIE
Achterom afhankelijk van keuze en GEEF voor eindpas in hoek

Opmerkingen

1, 2, 4, 5, 6, 7, 9

WEDSTRIJDVORM N° 2



Organisatie

K + 8 / 5 + K

3 wisselers bij O die om de 2 minuten inkomen.

Fysieke parameters

Duur : 10 min

Beschrijving

K zwart geeft op 3 of 4 , 10 wit moet storen. 3 of 4 geeft diagonaal op 2 of 5.

Toepassen keuzemogelijkheden op flank door 5, 11 en 2, 7.

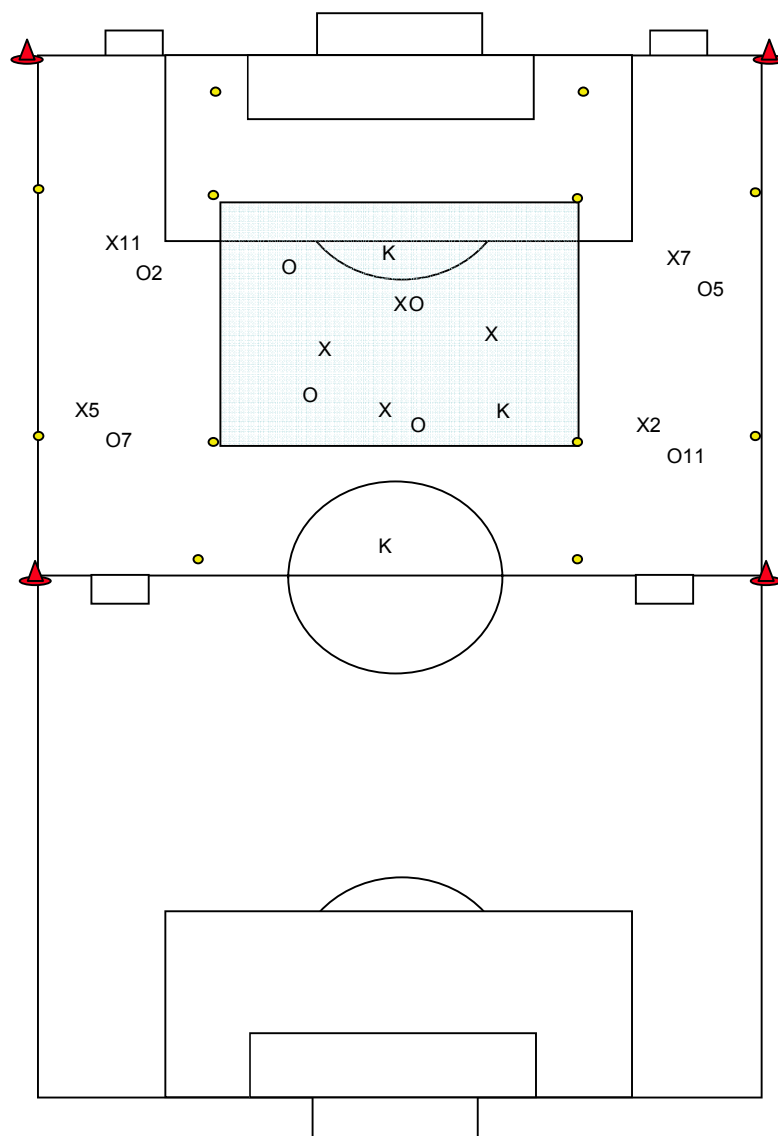
9, 10 en 7 of 11 werken af.

Coaching

1 tot 3

Opmerkingen

TUSSENVORM N° 2



Organisatie

5 / 5 in centraal afgebakende flanken, 2 / 2 op beide flanken

Afgebakende flanken
1/2 veld met 4 doelen

Beschrijving

Spelers spelen in centrale zone en proberen zoveel mogelijk hun flankspelers aan te spelen die mogen scoren in de doeltjes op de flank.

Fysieke parameters

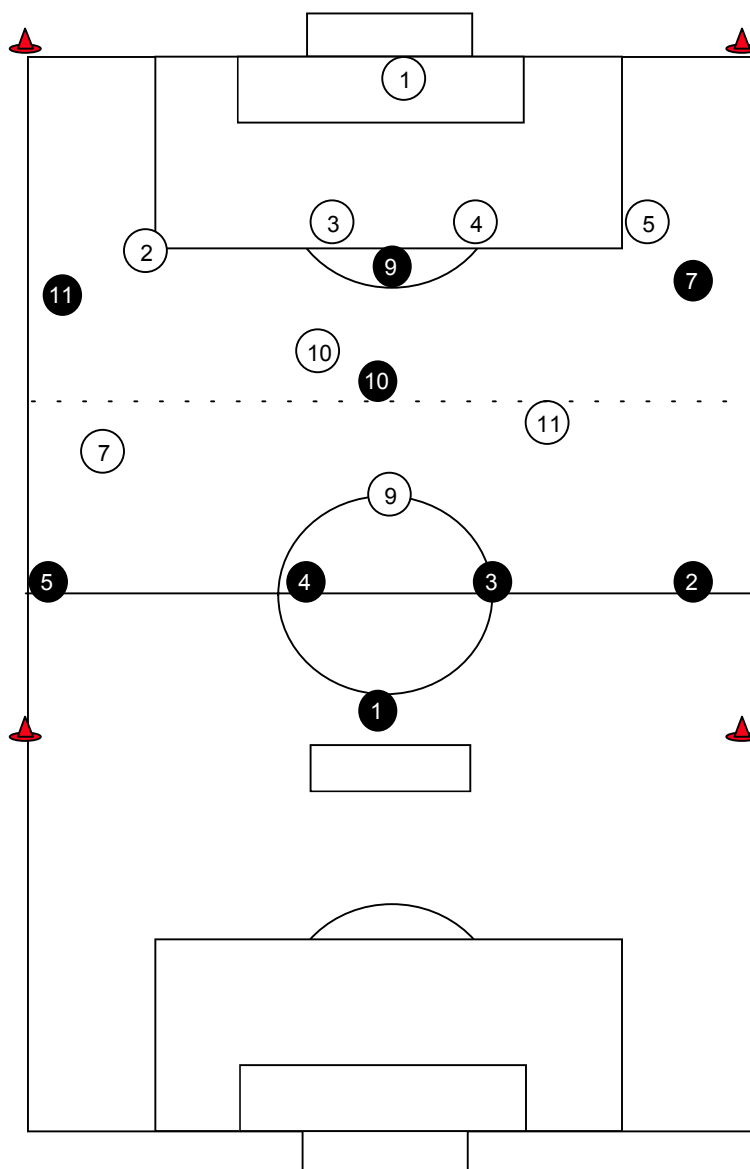
Duur : 10 min

Coaching

2 en 3

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 3



Organisatie

K + 8 / 8 + K

Fysiske parameters

Duur : 2 x 7 min

Beschrijving

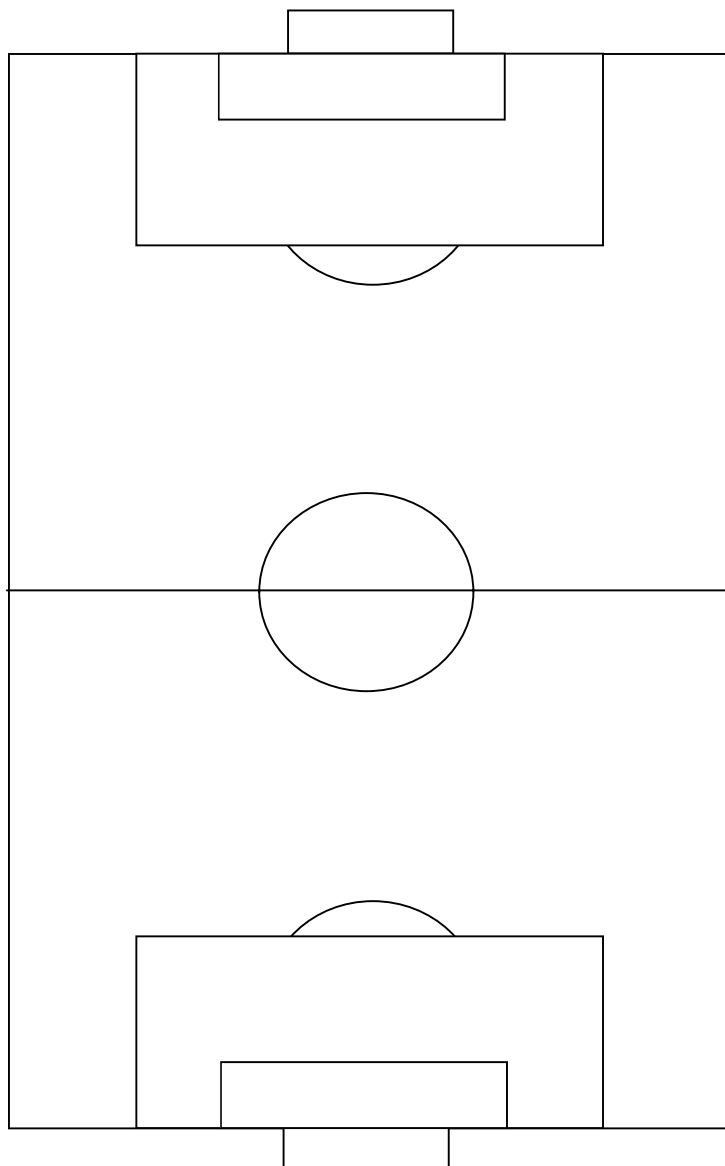
Normaal spel volgens wedstrijdreglement.
Nadruk op flankspel met toepassing van keuzemogelijkheden.
Supplementair punten toekennen bij goeie actie, voorzet en scoren.

Coaching

Stop-help bij foutieve actie.
1 tot 3

Opmerkingen

COOLING DOWN



Beschrijving

Evaluatie doelstellingen, communicatie spelers en coachingspunten.
Loslopen en stretchen.
Materiaal opruimen.

Huiswerk



THEMA of SPELPROBLEEM : Offensieve gedachte na balrecovery.
Omschakeling B- / B+

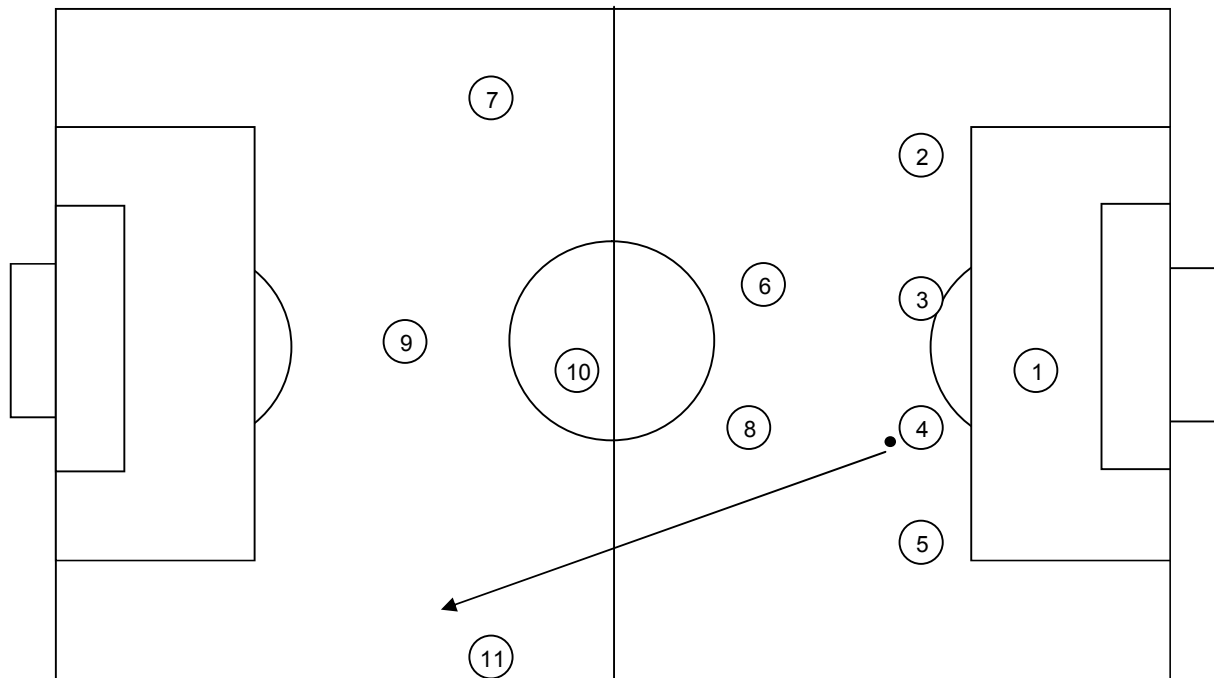
MATERIAAL

Leeftijd vanaf scholieren

Spelers : 14 Doelmannen : 2

<ul style="list-style-type: none"> • ballen • overgooiers • potjes • slompaaltjes • kegels • haagjes 	<p>10 6 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • latjes • groot doel • verplaatsbaar doel (groot) • duiveltjesdoel • minidoelen • anderen : grote kegels 	<p>1 3</p>	
--	-----------------------	--	----------------	---

PROBLEEM (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : iedereen

WHAT (wat) : te trage omschakeling

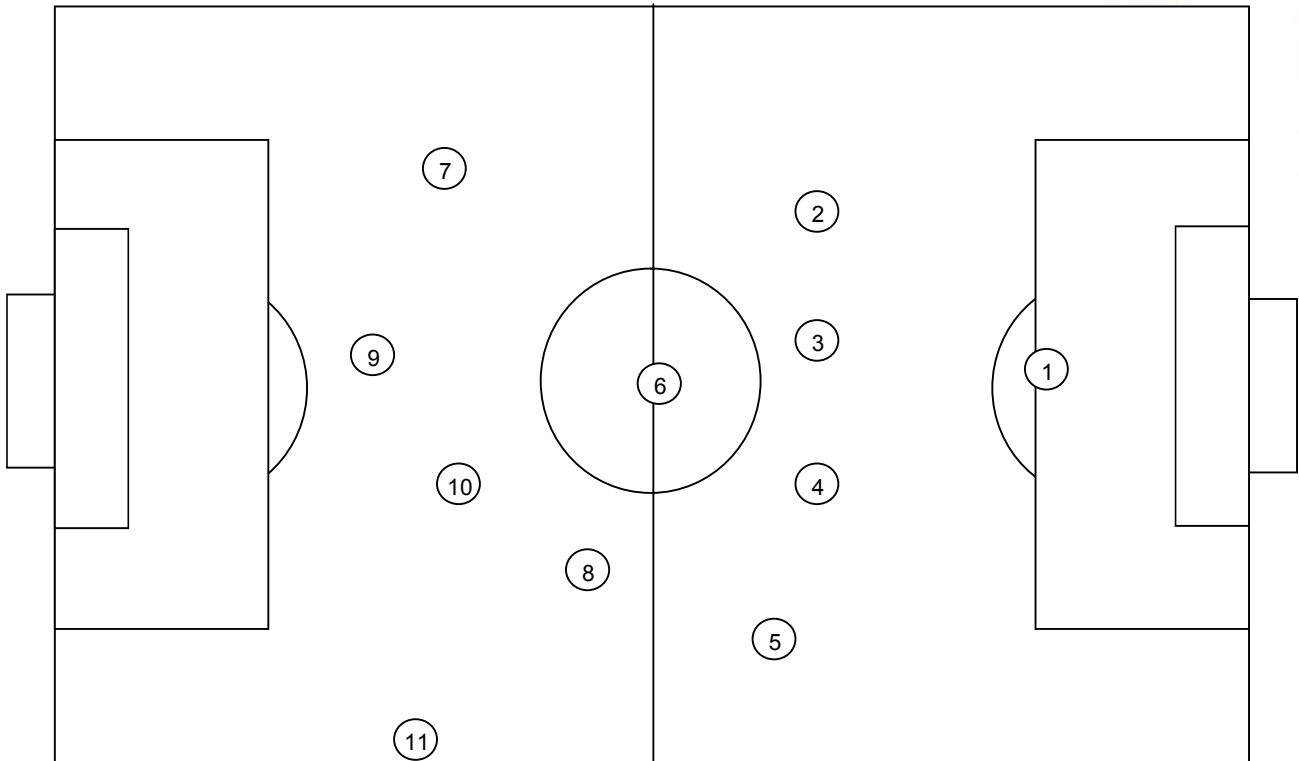
WHERE (waar) : volledig veld / maar vooral in de centrale as

WHEN (wanneer) : op het moment van balrecovery





OPLOSSING (tekening + beschrijving)



WHO (wie) : iedereen

WHAT (wat) : denkt onmiddellijk offensief om tot een scoringskans te komen waarbij

- de voorspeler zich zo snel mogelijk aanspeelbaar opstelt
- er zo snel mogelijk diep gespeeld wordt
- er aangesloten wordt achter de actie

WHERE (waar) : volledig veld / maar vooral in de centrale as

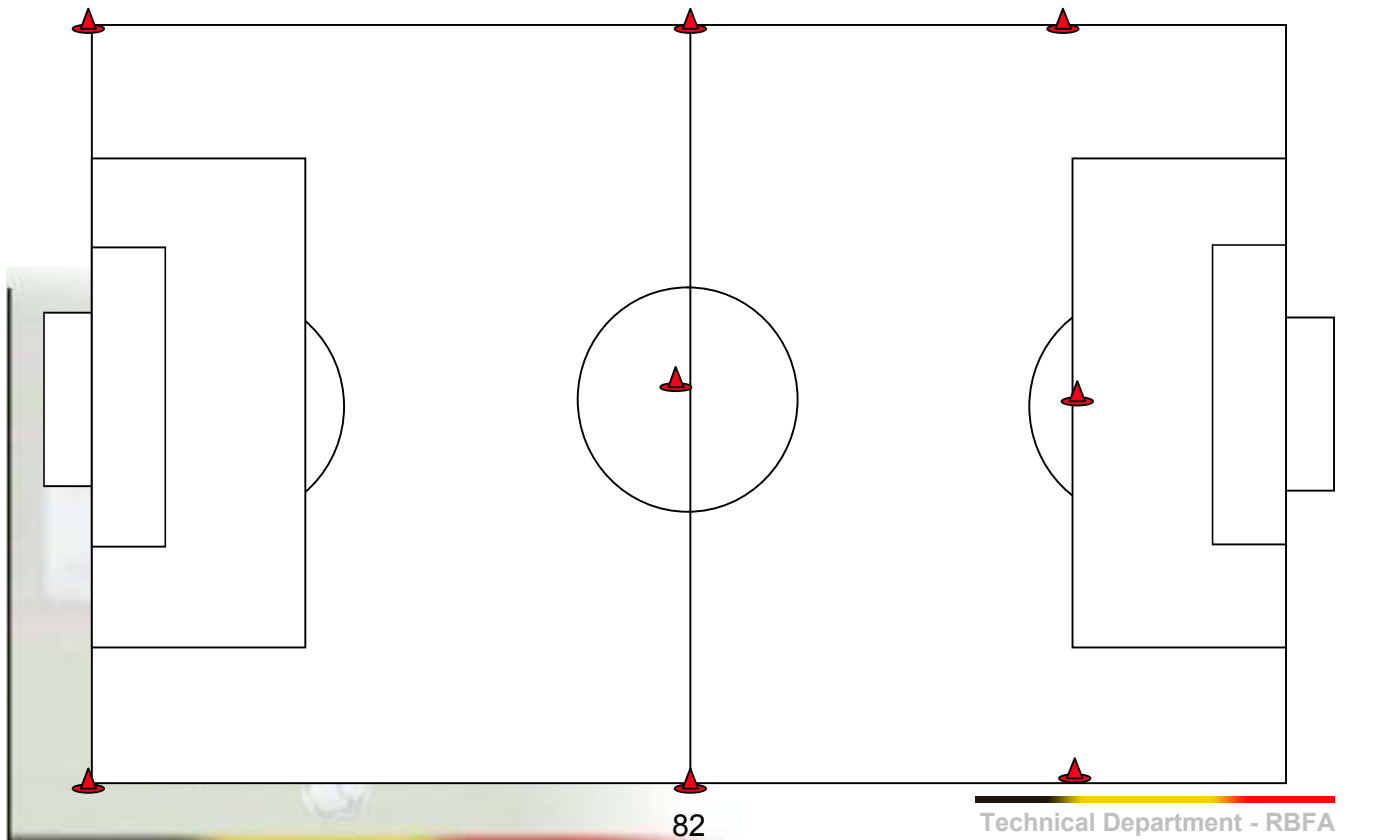
WHEN (wanneer) : op het moment van balrecuperatie



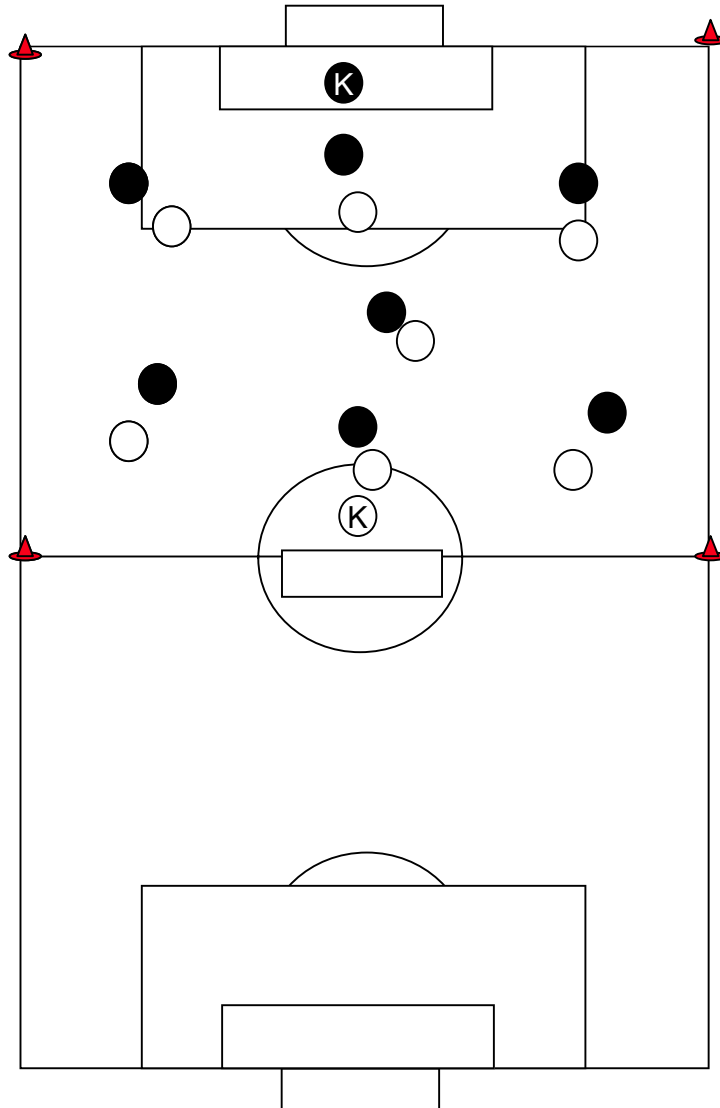
Richtlijnen en coachingswoorden

1. Aanvallers : loop indien de kans tot balrecovery groot is onmiddellijk vrij
2. Spelers in balrecoveryzone : speel zo snel mogelijk diep (DIEP)
3. Speler die dieptepas ontvangt : blij diep denken en spelen (DIEP)
4. Een aantal spelers uit het blok : ga mee om de aanval te steunen (SLUIT AAN)

ORGANISATIE OP HET TERREIN (voor begin van training)



OPWARMING



Organisatie

Handbal : 7 + K / K + 7
1/2 terrein

Fysieke parameters

Duur : 4 min
Herhalingen : 4

Beschrijving

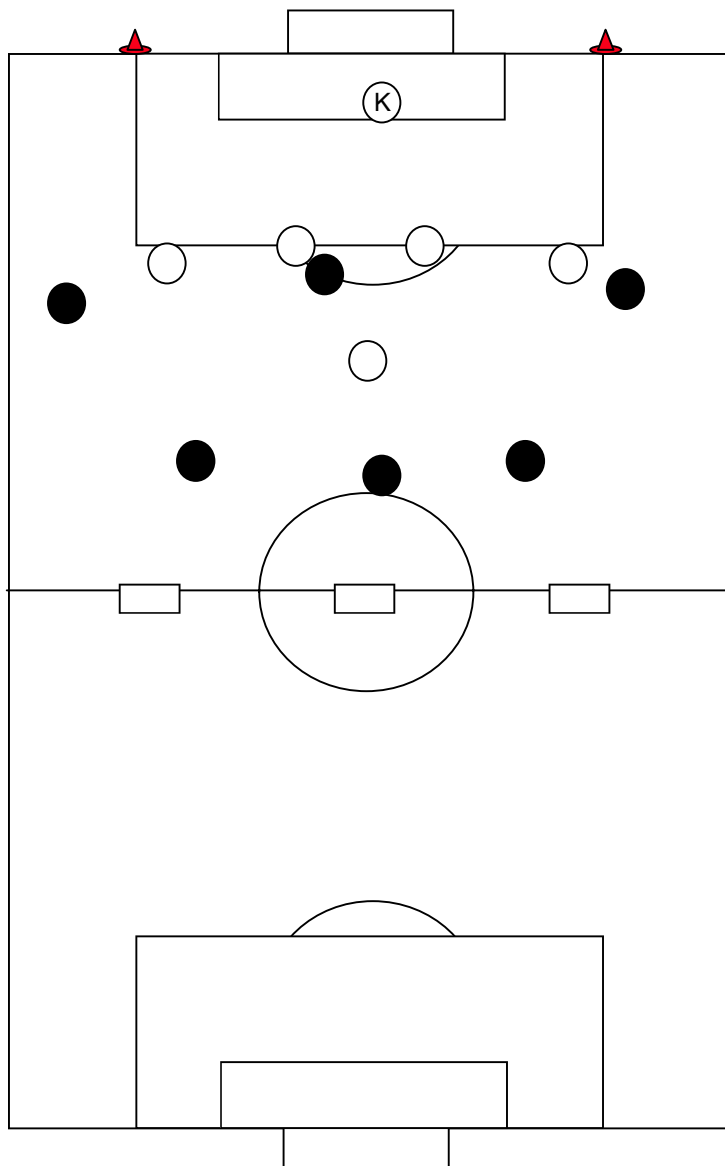
Er wordt handbal gespeeld. Wanneer een doelpunt gescoord wordt, 5" na balrecovery telt het doelpunt dubbel

Coaching

Scor zo snel mogelijk na balrecovery

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 1



Organisatie

6 / 5 + K

3 doeltjes op doellijn van 1/2 terrein

Fysieke parameters

Duur : 3 à 4 min

Herhalingen : 4

Beschrijving

Wedstrijdreglementen van toepassing

WIT : K + 4-1

ZWART : 3-3 (2 linies)

Wisselteam = (3) met het zwarte team

Bal start aan verdediger van wit die infiltreert naar een klein doeltje

Wanneer het zwarte team de bal verovert dient het zo snel mogelijk een scoringskans te creëren.

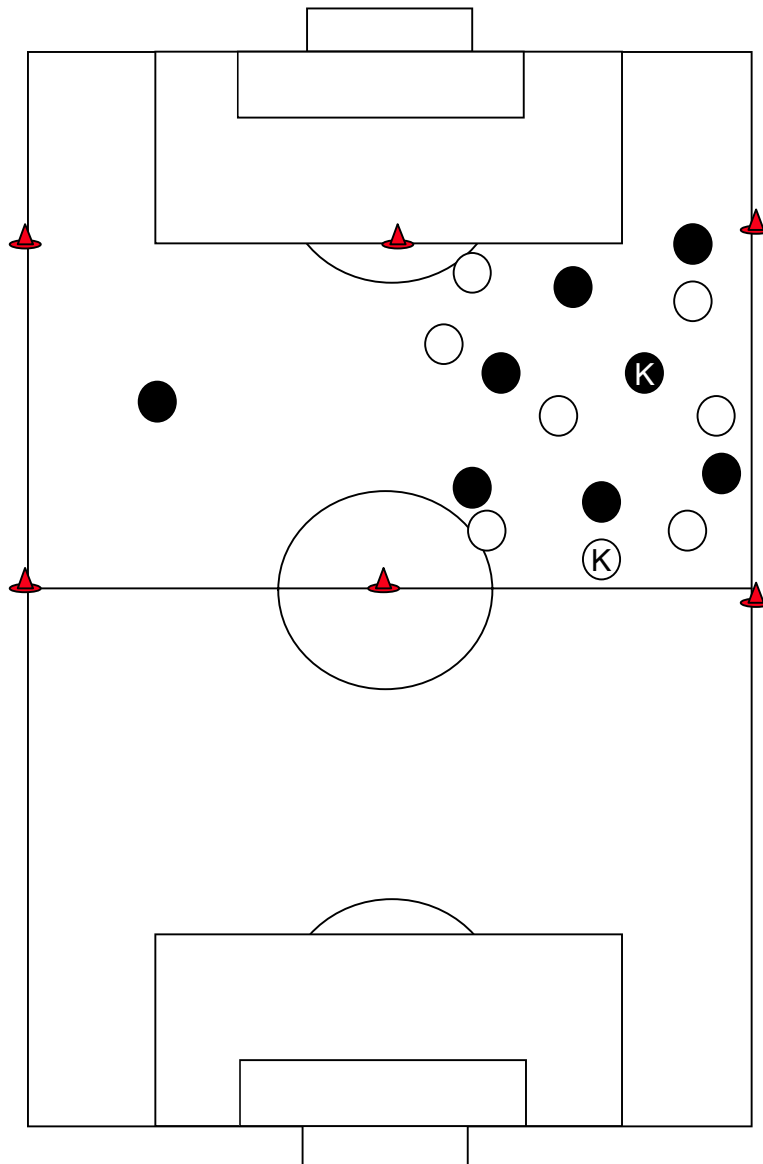
Iedere bal die buiten is, start terug bij het witte team.

Coaching

- zie coachingsrichtlijnen

Opmerkingen

TUSSENVORM N° 1



Organisatie

2 speeloppervlakten van 30 op 33 m
2 ploegen van 8

Fysieke parameters

Duur : 1 min
Herhalingen : 10

Beschrijving

Er wordt 8 (wit) tegen 7 (zwart) gespeeld waarbij de witte ploeg op balbezit speelt en de zwarte ploeg de bal tracht te recupereren.

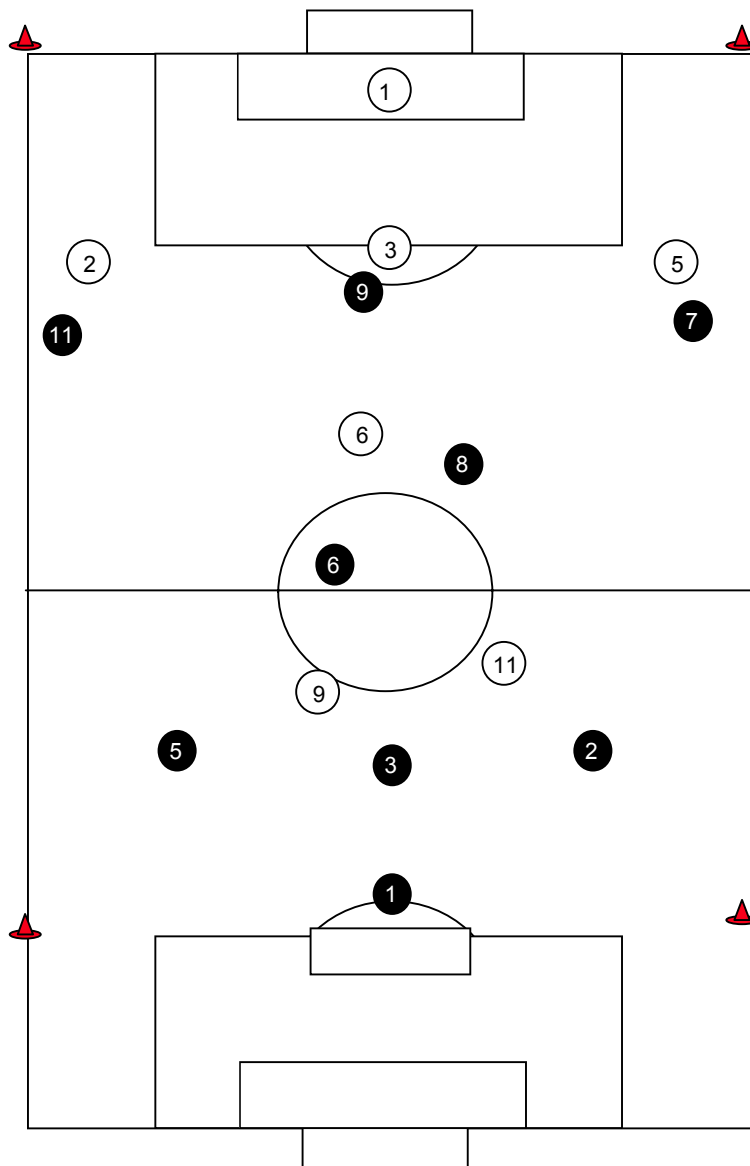
Indien de zwarte ploeg de bal recupereert, speelt het diep de 8ste speler aan in het andere vak (iedereen sluit aan) en speelt op balbezit in dit vak. 1 speler van de witte ploeg blijft in het eerste vak.

Coaching

- Na balrecuperatie speel je de 8ste speler aan
- Sluit snel bij
- Verzorg je passing

Opmerkingen

WEDSTRIJDVORM N° 2



Organisatie

K + 8 / K+ 6

Fysieke parameters

Duur : 15 min
Herhalingen : 1

Beschrijving

Wedstrijdreglementen van toepassing

WIT : K + 3-1-2

ZWART : K + 3-2-3

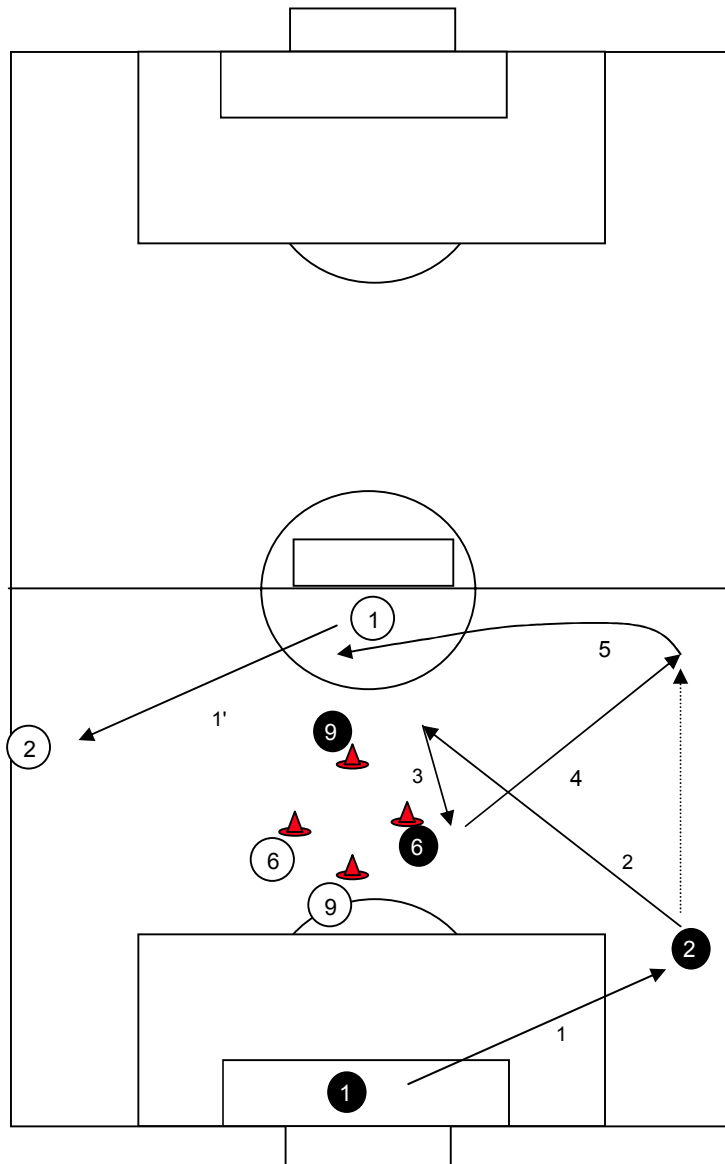
Indien het witte team scoort telt het doelpunt driedubbel

Coaching

• Zie coachingsrichtlijnen

Opmerkingen

TUSSENVORM N° 2



Organisatie

Looplijn per 3-tallen

Fysiske parameters

Duur : 2'

Herhalingen 7-8

Beschrijving

- Doelman speelt de bal naar RFV
- Georiënteerde controle en speel in op vragende CS
- CS legt terug op RCM die de bal diep steekt op RFV
- RFV zet voor op CS & RCM

HERHAAL OP ANDERE ZIJDE

Variatie links / rechts

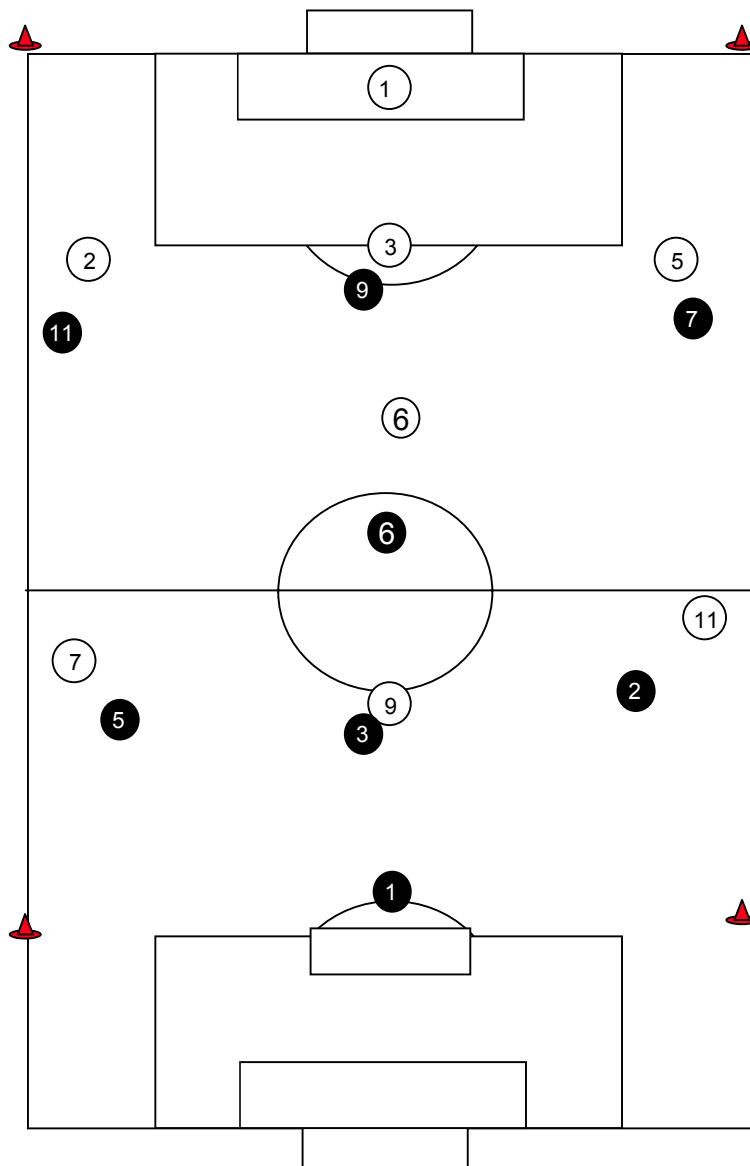
Coaching

- Probeer de bal zo snel mogelijk te laten circuleren
- Verzorgde passing

Opmerkingen

Deze TV heeft de bedoeling de techniek voor het directe spel van de spelers te verbeteren.

WEDSTRIJDVORM N° 3



Organisatie

K + 7 / 7 + K

Fysieke parameters

Duur : 7 min
Herhalingen : 2

Beschrijving

Wedstrijdreglementen van toepassing

WIT : K + 3-1-3

ZWART : K + 3-1-3

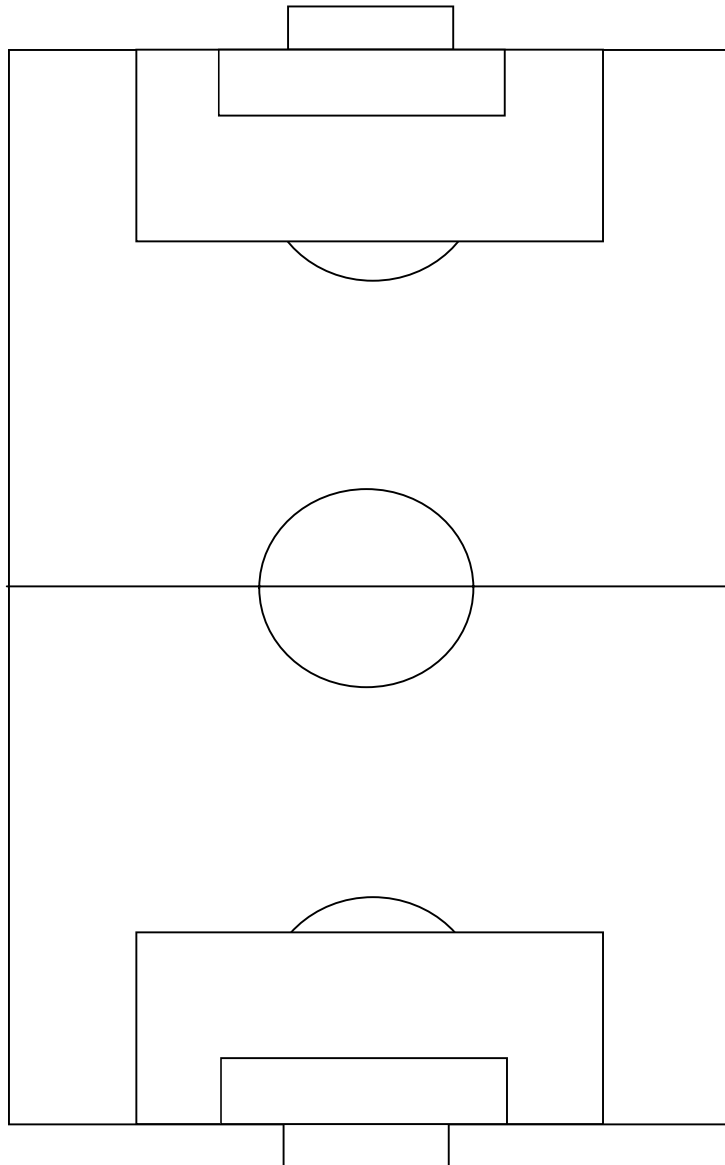
Coaching

• Zie coachingsrichtlijnen

Opmerkingen

reconversie

COOLING DOWN



Beschrijving

Duur : 10 min

Uitlopen en stretchen

Huiswerk

