



De opleidingsvisie van de KBVB

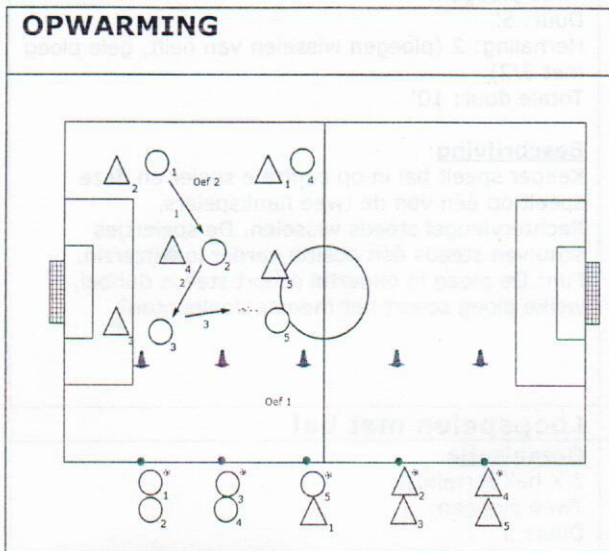


Trainings per leeftijdscategorie

TRAININGSINHouden PER LEEFTIJDSCATEGORIE

FASE	CAT.	THEMA	LESGEVER
2/2 debutantjes	U6	Coördinatievormen	Ronny Corens
	U7	Leiden	Benni Geerts
5/5 duiveltjes	U8	Doelpoging van dichtbij	Benni Geerts
	U9	Georiënteerde druk geven en remmend wijken	Joost Desender
8/8 preminiemen	U10	Infiltratie	Ronny Corens
	U11	Lijn overslaan door middel van een halflange passing	Guido De Jaegher
11/11 (1) miniemen knapen	U12	Nooit het duel verliezen	Dominique Renson
	U13	Openen breed en diep: initiatie	Eric Abrams
	U14	Zo snel mogelijk afwerken	James Haynes
	U15	Zoneverdediging	Dirk Cordemans
11/11 (2) scholieren	U16	Aanspeelbaarheid van de verdedigingslinie	Jean-Louis Losfelt
	U17	Infiltratie op de flank	Guido De Jaegher

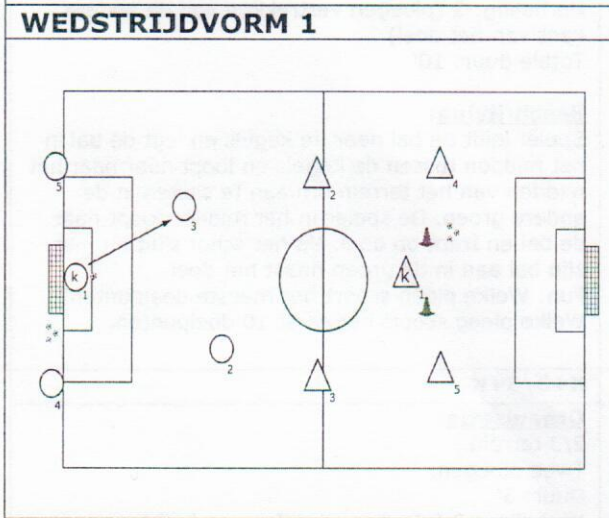
Naam: Ronny Corens, lesgever Federale Trainersschool Thema: coördinatievormen	Aantal: 8 + 2K Categorie/niveau: U6	Materiaal: 10 ballen, truitjes, markeerhoedjes, doelen(duivels), kegels, terrein 32 X 25 m
---	---	---



Loopspelen met bal, oog- hand-voetcoördinatie

Organisatie:
 Terrein van 32 op 25 meter.
 ½ terrein, afgebakende ruimte.
 Twee spelers achter elkaar opgesteld met één bal.
 Duur: 15'

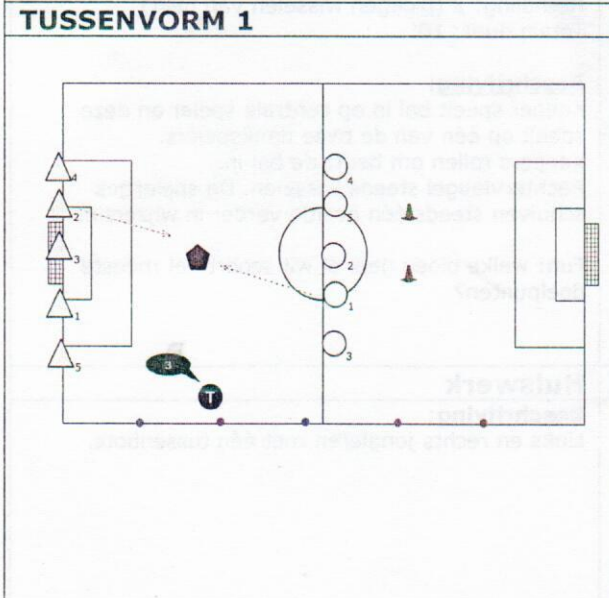
Beschrijving:
 1. Oefening 1: Bal leiden naar kegel, bal langs de ene kant van de kegel spelen, bal langs de andere kant van de kegel. Zowel links als rechts oefenen
 2. Oefening 2: Driebal elke drie passen is één punt, als de bal valt is hij voor de tegenpartij. Tegenpartij kan ook de bal onderscheppen. De speler met de bal in de handen mag niet lopen .
 3. Bal opgooien en opvangen met gestrekte armen boven het hoofd. Bal achterwaarts opgooien boven het hoofd, een halve draai en de bal opvangen. Zelfde oefeningen maar bal laten trappen met de voet.



K+2/2+K

Organisatie:
 Overgooiers.
 2/3 terrein.
 Duur: 5'
 Herhaling: 2(spelers wisselen, L→R)
 Totale duur: 10'

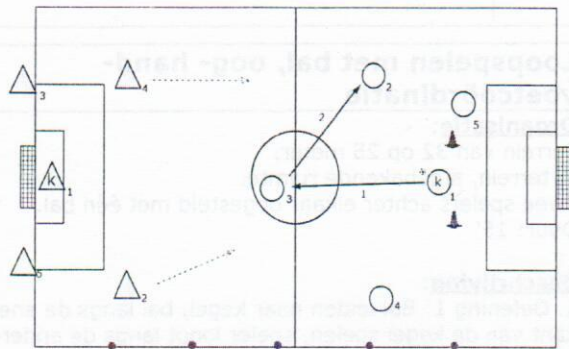
Beschrijving:
 Werken in golven. (Bij doelpunt of mislukte doelpoging de ploegen wisselen)
 Keepers brengen om beurt de bal in het veld op signaal van de trainer.
 Fun: welke ploeg geel of wit scoort het meeste doelpunten?



Aandacht- en reactiespel

Organisatie:
 Terrein 32 op 25 meter.
 Half terrein.
 Duur: 10'

Beschrijving:
De schat: Nummerloop. Twee ploegen. Een hesje op gelijke afstand van de 2 ploegen. Iedere speler krijgt een nummer en staat achter de lijn. De trainer roept een nummer, de betrokken spelers lopen zo snel mogelijk naar het hesje. De speler die het hesje in zijn kamp kan brengen zonder aangetikt te worden door de andere behaalt een punt. Wordt hij wel aangetikt, dan is het punt voor de andere ploeg. (zeerovers brengen de schat naar hun zeeroversschip)
 Fun: Welke ploeg kan de meeste schatten naar hun schip brengen?

WEDSTRIJDVORM 2**K+2/3+K****Organisatie:**

2/3 terrein.

Twee ploegen.

Duur: 5'

Herhaling: 2 (ploegen wisselen van helft, gele ploeg met 3/2)

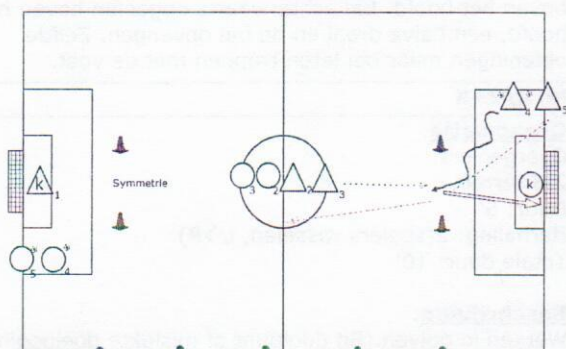
Totale duur: 10'

Beschrijving:

Keeper speelt bal in op centrale speler en deze speelt op één van de twee flankspelers.

Rechttervleugel steeds wisselen. De spelertjes schuiven steeds één positie verder in wijzerzin.

Fun: De ploeg in ondertal scoort steeds dubbel, welke ploeg scoort het meeste doelpunten?

TUSSENVORM 2**Loopspele met bal****Organisatie:**

2 X half terrein.

Twee ploegen.

Duur: 5'

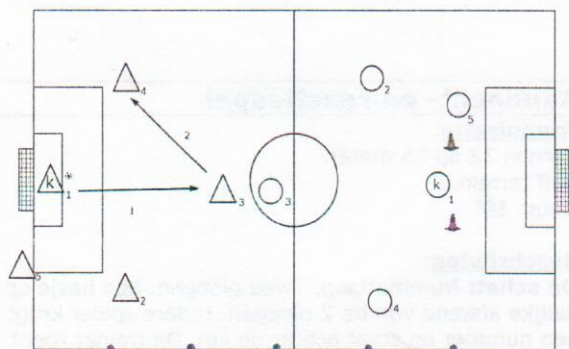
Herhaling: 2 (ploegen vertrekken van de andere kant van het doel)

Totale duur: 10'

Beschrijving:

Speler leidt de bal naar de kegels en legt de bal in het midden tussen de kegels en loopt door naar het midden van het terrein om aan te sluiten in de andere groep. De speler in het midden loopt naar de bal en trapt op doel. Na het schot sluit hij met zijn bal aan in de groep naast het doel.

Fun: Welke ploeg scoort het meeste doelpunten? Welke ploeg scoort het eerst 10 doelpunten.

WEDSTRIJDVORM 3**K+3/3+K****Organisatie:**

2/3 terrein.

Twee ploegen.

Duur: 5'

Herhaling: 2 (ploegen wisselen van helft)

Totale duur: 10'

Beschrijving:

Keeper speelt bal in op centrale speler en deze speelt op één van de twee flankspelers.

Keepers rollen om beurt de bal in.

Rechttervleugel steeds wisselen. De spelertjes schuiven steeds één positie verder in wijzerzin.

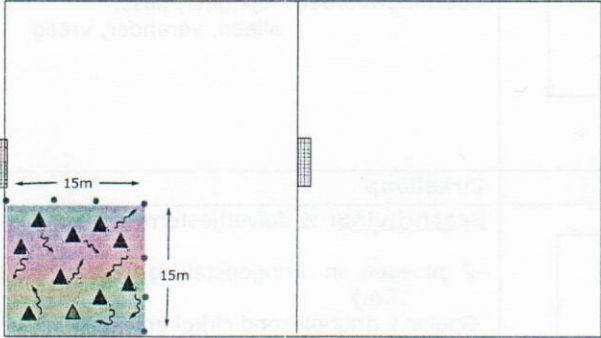
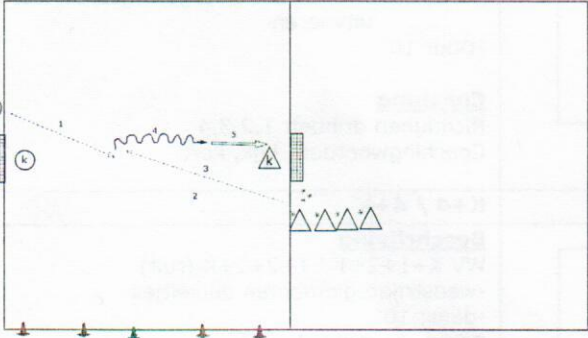
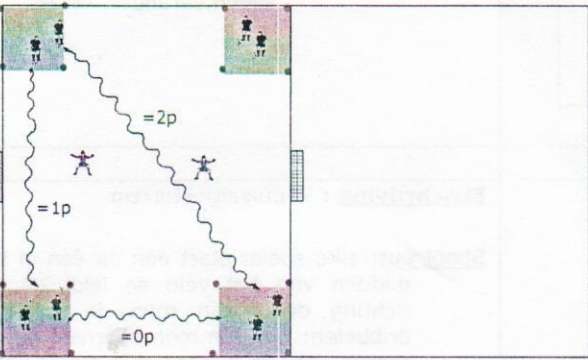
Fun: welke ploeg geel of wit scoort het meeste doelpunten?

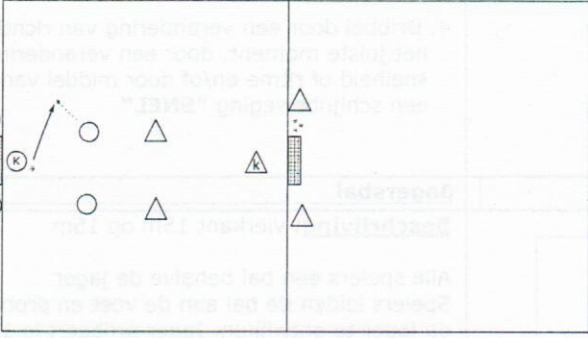
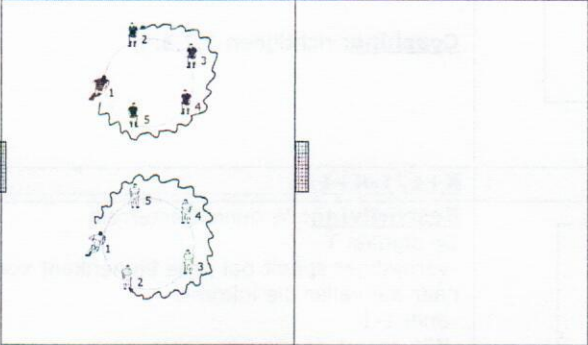
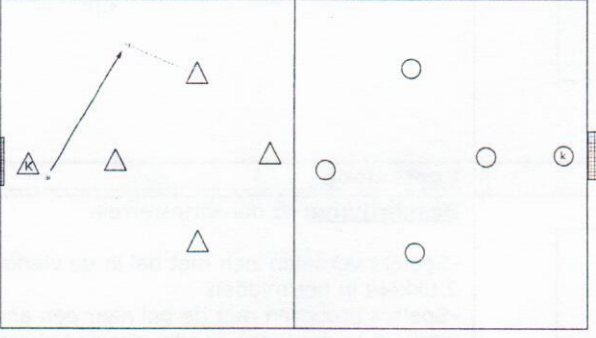
Eindspel**Beschrijving:**

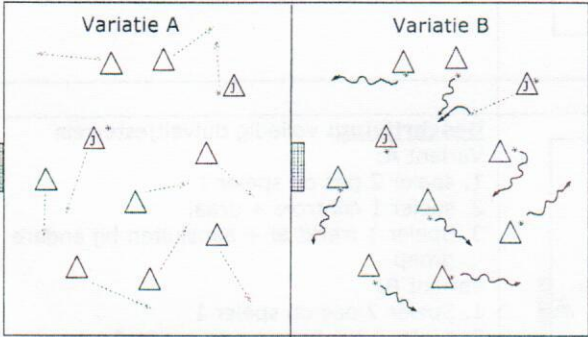
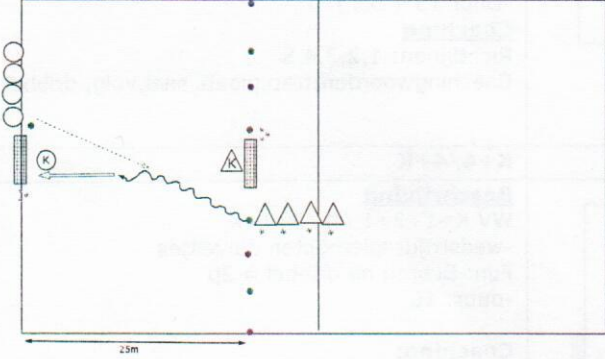
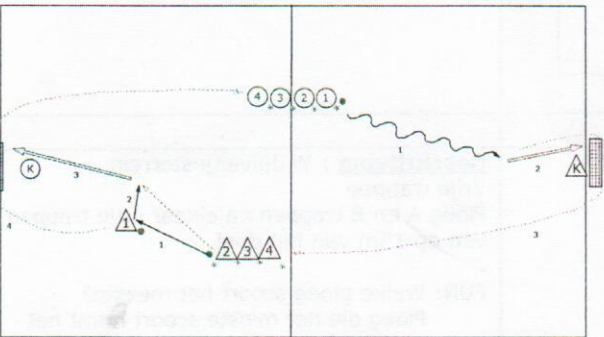
Politieagent en moordenaar met de bal aan de voet: alle spelers met de ogen dicht. De trainer geeft de moordenaar één schouderklopje en de twee politieagenten twee schouderklopjes. Op signaal lopen alle spelers door elkaar met de bal aan de voet. Met een knipoog kan de moordenaar de medespelers uitschakelen. Wie vermoord is moet op zijn bal gaan zitten. De politieagenten moeten zo snel mogelijk de moordenaar vinden.

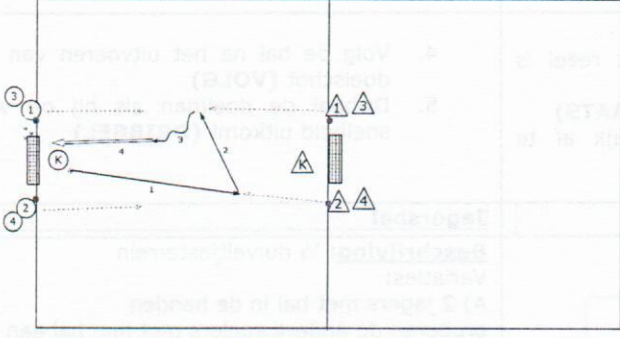
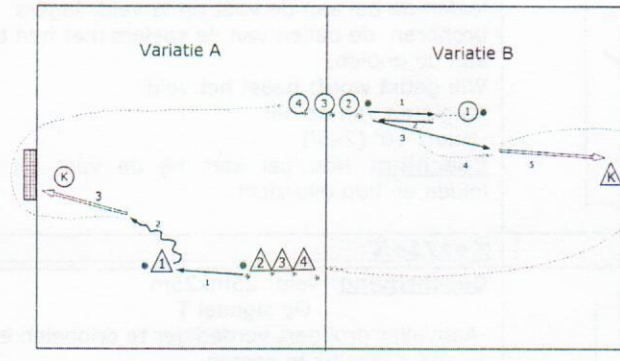
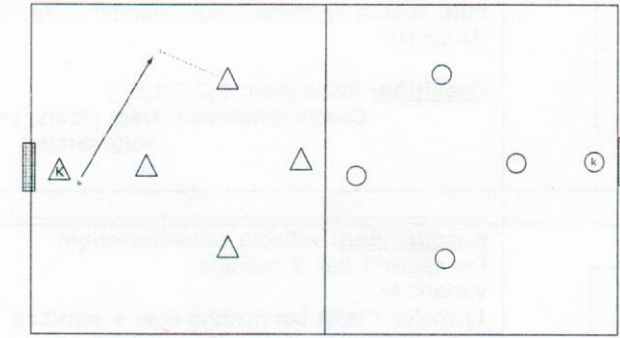
Huiswerk**Beschrijving:**

Links en rechts jongleren met één tussenbots.

<p>Naam auteur: Geerts Benni, lesgever Federale Trainersschool Thema: leiden</p>	<p>Aantal: 8 + 2K Categorie/niveau: U7</p>	<p>Materiaal: 2 duiveltjes doelen, 10 ballen nr 3, ± 4 China Heads, 4 hesjes, ± 10 kegels</p>
<p>Richtlijnen en coachingswoorden</p> <ol style="list-style-type: none"> Hou de bal kort aan de voet bij het leiden. "KORT" Probeer overzicht te houden tijdens het leiden en dribbelen "KIJK" Houd je lichaam tussen bal en tegenstander bij een Dribbel "LICHAAM" 		<p>4. Dribbel door een verandering van richting op het juiste moment, door een verandering van snelheid of ritme en/of door middel van een schijnbeweging "SNEL"</p>
<p>OPWARMING</p>		<p>Jagersbal</p>
		<p>Beschrijving: vierkant 15m op 15m</p> <p>Alle spelers een bal behalve de jager Spelers leiden de bal aan de voet en proberen de jager te ontwijken. Jager probeert in 1 min tijd zoveel mogelijk ballen af te pakken en buiten het vierkant te trappen. Wie bal kwijt is jongleert met de bal naast het vierkant -Duur: 10'</p> <p>Coaching: richtlijnen 1,2,3,4,</p>
<p>WEDSTRIJDVORM 1</p>		<p>K+1/1-K+1/1</p>
		<p>Beschrijving: ½ duiveltjesterrein Op signaal T -verdediger speelt bal pass binnenkant voet naar aanvaller die inkomt. -duel 1-1 -Wie scoort de meeste doelpunten -Duur 10'</p> <p>Coaching: richtlijnen 1,2,3,4 Coachingwoorden: geef, vraag, kijk</p>
<p>TUSSENVORM 1</p>		<p>Puntenloop</p>
		<p>Beschrijving: ½ duiveltjesterrein</p> <p>-Spelers verdelen zich met bal in de vierkanten, 2 tikkers in het midden -Spelers proberen met de bal naar een ander vierkant te dribbelen zonder dat de tikkers hun bal kunnen afpakken -Spelers tellen hun punten op: Breedte = 0 p Lengte = 1 p Diagonaal = 2 p Wie bal kwijt is jongleert met de bal naast het Veld. Variatie: idem maar zonderbal -Duur: 10'</p> <p>Coaching: Richtlijnen pas: 1,2,3,4 Coachingwoorden: kort, kijk</p>

<p>WEDSTRIJDVORM 2</p> 	<p>K+2/2+K</p> <p>Beschrijving: ½ duiveltjesterrein</p> <p>Werken in golven van 30" -spelregels duiveltjes -Duur: 10' Scoren na dribbel = 2p</p> <p>Coaching Richtlijnen 1,2,3,4 Coachingwoorden: kijk,geef, pass, alleen, verander, vraag</p>
<p>TUSSENVORM 2</p> 	<p>Cirkelloop</p> <p>Beschrijving: ½ duiveltjesterrein</p> <p>-2 ploegen in kringopstelling (diameter 10-15m) -Speler 1 dribbelt rond cirkel en geeft bal aan speler 2 die hetzelfde doet. Speler 1 neemt plaats in van speler 2 enz... -Ploeg waar de spelers het eerst terug op hun plaats staan wint Variaties: in wijzerzin en tegenwijzerzin laten uitvoeren -Duur 10'</p> <p>Coaching Richtlijnen dribbel: 1,2,3,4 Coachingwoorden: kijk, kort</p>
<p>WEDSTRIJDVORM 3</p> 	<p>K+4 / 4+K</p> <p>Beschrijving WV K+1+2+1 / 1+2+1+K (ruit) -wedstrijdreglementen duiveltjes -duur: 10' Scoren na dribbel = 2p</p> <p>Coaching: Richtlijnen dribbel: 1,2,3,4 Coachingwoorden: duw stevig, kijk geef, pass, alleen,verander, vraag</p>
<p>COOLING DOWN</p>	<p>Beschrijving : ½ duiveltjesterrein</p> <p>Shoot out: elke speler start één na één in het midden van het veld en leidt de bal richting doel. Kan men de doelman dribbelen: 1p. Kan men daarna ook nog scoren: 1p. Er kunnen dus maximaal 2 punten per poging gescoord worden.</p> <p>Fun: ploeg die het minste scoort ruimt het materiaal op</p> <p>Duur: 5'</p>

<p>Naam auteur: Geerts Benni, lesgever Federale Trainersschool Thema: Doelpoging dichtbij (basics)</p>	<p>Aantal: 8 + 2K Categorie/niveau: U8</p>	<p>Materiaal: 2 duiveltjes doelen, 10 ballen nr 3, ± 8 China Heads, 4 hesjes,</p>
<p>Richtlijnen en coachingswoorden</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trap pas naar doel als kans op doelpunt reëel is (TRAP) 2. Plaats de bal als je dicht bij keeper bent (PLAATS) 3. Probeer snel maar zo nauwkeurig mogelijk af te werken (SNEL) 		<ol style="list-style-type: none"> 4. Volg de bal na het uitvoeren van het doelschot (VOLG) 5. Dribbel de doelman als hij op volle snelheid uitkomt (DRIBBEL)
<p>OPWARMING</p>		<p>Jagersbal</p>
		<p>Beschrijving: ½ duiveltjesterrein Variaties: A) 2 jagers met bal in de handen proberen de andere spelers met hun bal aan te tikken. Wie getikt wordt: naast het veld jongleren van de bal B) 2 jagers met bal in de handen, alle anderen leiden de bal aan de voet op ½ veld. Jagers proberen de ballen van de spelers met hun bal aan de gooien. Wie getikt wordt: naast het veld jongleren van de bal -Duur: 10' (2x5') Coaching: Hou bal kort bij de voet bij het leiden en hou overzicht.</p>
<p>WEDSTRIJDVORM 1</p>		<p>K+1/1+K</p>
		<p>Beschrijving: veld: 25mx25m Op signaal T -Aanvaller probeert verdediger te dribbelen en zo snel mogelijk te scoren. Kan verdediger de bal afpakken dan kan ook hij scoren in het andere doel Bal buiten = nieuwe wedstrijd met andere Spelers -Wie scoort de meeste doelpunten FUN: scoren na dribbel tegenstander = 2p -Duur 10' Coaching: Richtlijnen: 1,2,3,4,5 Coachingwoorden: trap, plaats, snel, volg, dribbel</p>
<p>TUSSENVORM 1</p>		
		<p>Beschrijving: volledig duiveltjesterrein Per speler 1 bal, 2 keepers Variant A: 1) speler 1 leidt bal richting doel + werkt zo snel mogelijk af dmv trap of dribbel. Aansluiten bij ander groep Variant B: 1. speler 2 pas binnenkant voet op speler 1 2. speler 1 legt af voor speler 2 3. speler 2 trapt op doel en neemt plaats in van speler 1 4. speler 2 haalt bal en sluit bij andere groep aan Fun: welke ploeg scoort de meeste doelpunten -Duur: 10' (2x5') Coaching: Richtlijnen pas: 1,2,3,4,5 Coachingwoorden: trap, plaats, snel, volg, dribbel</p>

<p>WEDSTRIJDVORM 2</p> 	<p>K+2/2+K</p> <p>Beschrijving: ½ duiveltjesterrein</p> <p>Werken in golven van 30" -spelregels duiveltjes Fun: scoren na dribbel= 2p -Duur: 10'</p> <p>Coaching Richtlijnen: 1,2,3,4,5 Coachingwoorden: trap,plaats,snel,volg, dribbel</p>
<p>TUSSENVORM 2</p> 	<p>Beschrijving: volledig duiveltjesterrein</p> <p>Variante A: 1. speler 2 pas op speler 1 2. speler 1 controle + draai 3. Speler 1 werkt af + aansluiten bij andere groep</p> <p>Variante B: 1. Speler 2 pas op speler 1 2. speler 1 kaats terug op speler 2 3 speler 2 stuurt speler 1 diep richting doel 4. speler 1 werkt af + aansluiten bij ander groep</p> <p>-Duur 15' (2x5')</p> <p>Coaching Richtlijnen: 1,2,3,4,5 Coachingwoorden: trap,plaats,snel,volg, dribbel</p>
<p>WEDSTRIJDVORM 3</p> 	<p>K+4/4+K</p> <p>Beschrijving WV K+1+2+1 / 1+2+1+K -wedstrijdreglementen duiveltjes Fun: Scoren na dribbel = 2p -duur: 10'</p> <p>Coaching: Richtlijnen: 1,2,3,4,5 Coachingwoorden: trap,plaats,snel,volg, dribbel</p>
<p>COOLING DOWN</p>	<p>Beschrijving : ½ duiveltjesterrein</p> <p>Vrije trappen Ploeg A en B trappen na elkaar vrije trappen van op 15m van het doel.</p> <p>FUN: Welke ploeg scoort het meeste? Ploeg die het minste scoort ruimt het materiaal op.</p> <p>Duur: 5'</p>

Naam auteur: Joost Desender, lesgever Federale Trainersschool Thema : georiënteerde druk geven en remmend wijken (basics)	Aantal: 12+2 Categorie: U9	Materiaal: twee duiveltjesdoelen, terrein 32 x 40 m, 1 bal per speler / hoedjes / 8 paaltjes / kegeltjes
--	--	---

Richtlijnen en coachingswoorden : HERHALING

Speler dichtst bij de bal

1. Neem een goede verdedigende positie aan : lichtjes door de benen gebogen, op de voorvoeten, armen los van het lichaam en correct ingedraaid.

'LET OP JE HOUDING'

2. Zet de speler aan de bal zo snel mogelijk onder druk als hij in je zone komt.

'DRUK'

3. Speler weet dat hij de tegenstrever nadert tot 2 m.

4. Drijf de speler in balbezit naar de buitenkant of naar zijn minst goede been (georiënteerde druk)

'DRIJ HEM NAAR BUITEN'

Keeper - medespeler(-s)

5. Communicatie-coaching met verdediger (s)

'NAAR ACHTER - NAAR BUITEN - NAAR BINNEN - NAAR VOOR'

Richtlijnen en coachingswoorden : NIEUW

Speler dichtst bij de bal

6. Als je de bal niet kan afnemen vang de speler in balbezit rustig (niet opvliegen) op door remmend te wijken

'VLIEG ER NIET OP'

7. Probeer de snelheid uit de actie van de tegenspeler te halen waardoor medespelers kunnen terugkeren en extra druk kunnen zetten.

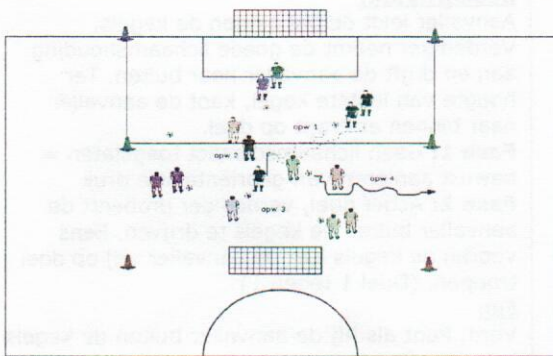
'WIJKEN'

Terugloper(s)

8. Zoek de dichtst opgestelde tegenspeler op en stel je op tussen tegenspeler en doel

'NAAR ACHTER - NAAR BUITEN - NAAR BINNEN - NAAR VOOR'

OPWARMING



Beschrijving:

-Ritmische opwarming. Loop ABC. Afwisselend lopen naar het midden en terug.

Synchroon starten.

-Sp. 1 loopt voorwaarts, sp. 2 rugwaarts wijkend (remmen) en wisselen

-Sp. 2 pas op sp. 1, Sp. 1 leidt de bal voorwaarts, sp. 2 druk op de bal en rugwaarts wijkend (remmen)

-Sp. 2 ps op sp 1. Sp 1 leidt de bal en probeert sp. 2 te omspelen. Bal over de lijn dribbelen. Duel 1 tegen 1

Na elke poging wisselen van positie.

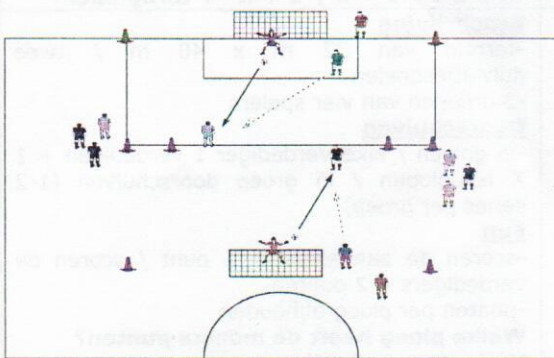
Organisatie:

Drie homogene groepen / drie kleuren overgooiers

Coaching:

1,2,3,4

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:

-terrein van 32 m x 40 m / 2 duiveltjesdoelen en 2 kleine doeltjes.

-3 groepen van vier spelers = naam kiezen voor eigen ploeg. Verd. Kunnen scoren in klein doeltje.

Doorschuiven

-in golven / elke verdediger van gr. 1 / 2x verdedigen. Drie groepen schuiven door.

Fun

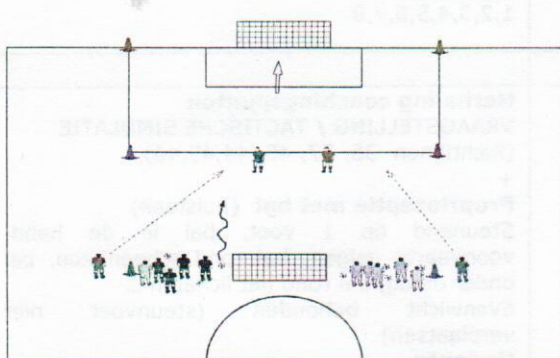
-scoren de aanvallers = 1 punt / scoren de verdedigers = 2 punten

-punten per ploeg bijhouden (drie ploegen)
 Welke ploeg heeft de meeste punten?

Coaching:

1,2,3,4

TUSSENVORM 1



Overloopspel

Beschrijving:

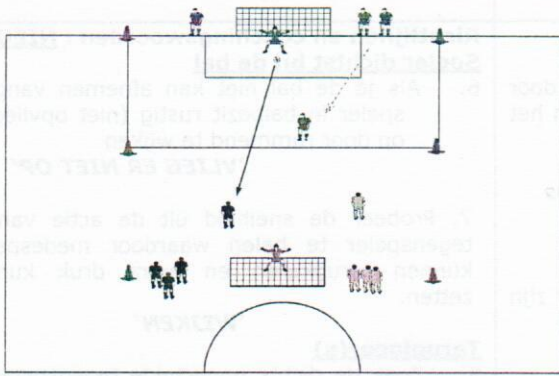
ploeg A met vier spelers centraal. Ploeg B en C + 2 keepers proberen de overkant te bereiken van de bal te worden afgepakt. Na 3 pogingen ploegen doorschuiven. Wie wint?

Overloopspel met twee teruglopers :

ploeg A centraal met twee spelers - twee spelers op de flanken die teruglopen - Hoeveel spelers geraken aan de overkant

Coaching:

1,2,3,4,5,6,7,8

WEDSTRIJDVORM 2**WV 2a: 2 + K / 1 + K****Beschrijving:**

-terrein van 32 m x 40 m / twee
duiveltjesdoelen

-3 homogene groepen van vier spelers

Doorschuiven

-in golven / elke verdediger 1x verdedigen en
in groep doorschuiven (1-2 series per groep)

Fun

-scoren de aanvallers = 1 punt / scoren de
verdedigers = 2 ptn

-punten per ploeg bijhouden

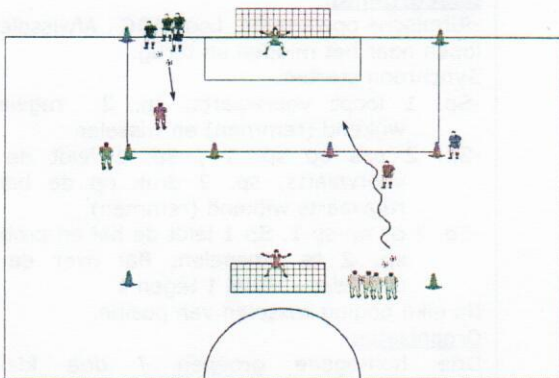
Welke ploeg heeft de meeste punten?

Progressie

WV 2b: 2 + K <> 1 + K + terugloper

Coaching:

1,2,3,4,5,6,7,8

TUSSENVORM 2**Afwerkingsoefening****Beschrijving:**

Aanvaller leidt de bal binnen de kegels.
Verdediger neemt de goede lichaamshouding
aan en drijft de aanvaller naar buiten. Ter
hoogte van laatste kegel, kapt de aanvaller
naar binnen en trapt op doel.

Fase 1: Geen lichaamscontact toegelaten =
bewust aanleren van georiënteerde druk

Fase 2: Actief duel, verdediger probeert de
aanvaller buiten de kegels te drijven. Eens
voorbij de kegels kan de aanvaller vrij op doel
trappen. (Duel 1 tegen 1)

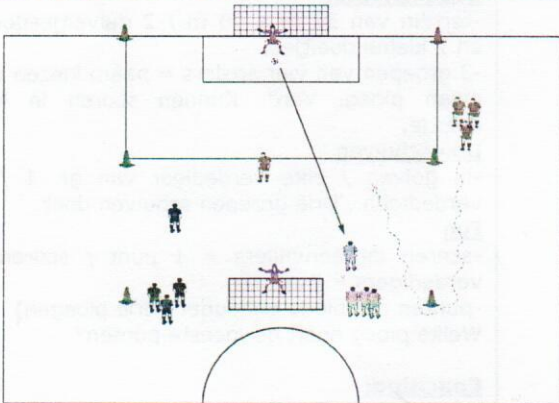
Fun

Verd. Punt als hij de aanvaller buiten de kegels
kan drijven

Aanv. 1 punt trappen op doel, 2 ptn + scoren

Coaching:

1,2,3,4,5,6,7,8

WEDSTRIJDVORM 3a : K + 5 / 5 + K of**WV 3b: 2 + K / 1 + K + terugloper****Beschrijving**

-terrein van 32 m x 40 m / twee
duiveltjesdoelen

-3 groepen van vier spelers

Doorschuiven

-in golven / elke verdediger 1 verdedigen + 1
X teruglopen / in groep doorschuiven (1-2
series per groep)

Fun

-scoren de aanvallers = 1 punt / scoren de
verdedigers = 2 punten

-punten per ploeg bijhouden

Welke ploeg heeft de meeste punten?

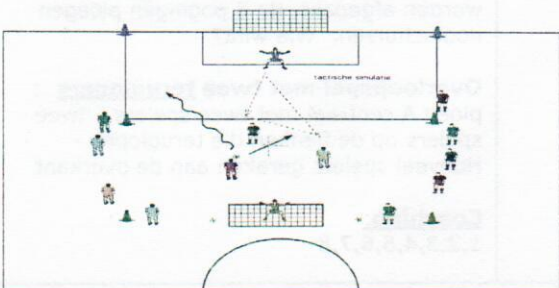
Variante : evaluatiemoment

(indien wed. 2 nog niet voldoende wordt
beheerst., eerst evaluatiemoment)

WEDSTRIJDVORM: 5 + K <> 5 + K

Coaching:

1,2,3,4,5,6,7,8

COOLING DOWN**Herhaling coachingspunten**

VRAAGSTELLING / TACTISCHE SIMULATIE
(Richtlijnen 36, 37, 40, 44,45,46)

+

Proprioceptie met bal (huistaak)

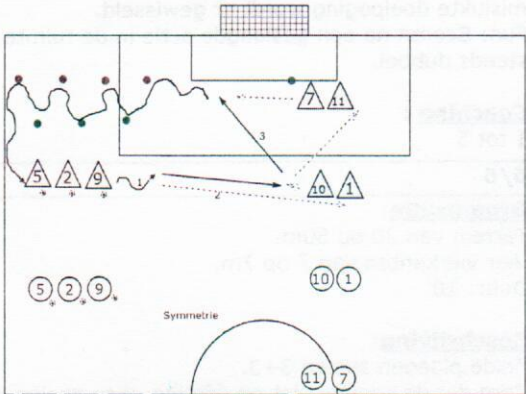
Steunend op 1 voet, bal in de hand,
voorwaarts neigen, bal rond scheenbeen, bal
onder de dij, bal rond het lichaam ...

Evenwicht behouden (steunvoet niet
verplaatsen)

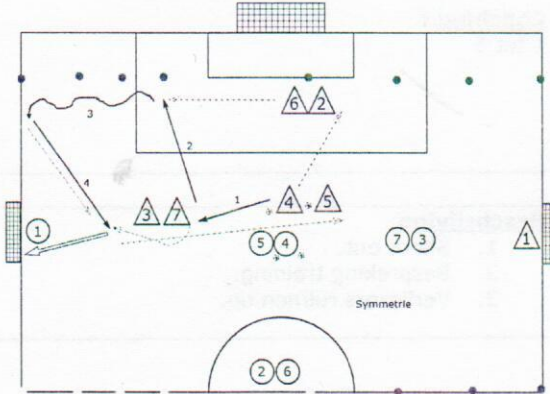
Variante

Zelfde oef. met de ogen dicht

Naam: Ronny Corens lesgever, Federale Trainersschool Thema: Wanneer infiltreren: ruimte + op het juiste moment(teamtactics B+11)	Aantal: 12 + 2K Categorie/niveau: U10	Materiaal: 14 ballen, truitjes, markeerhoedjes, doelen(duivels), 3 kleine doeltjes.
Richtlijnen en coachingswoorden: 1. Ga niet te snel in de vrije ruimte staan: openhouden. (11,7) 2. Maak kenbaar dat je de bal moet krijgen: speel. (11,7) 3. Lok je tegenstrever eerst een beetje mee en ga dan in de ruimte: haak los. (11,7)		4. Speel de bal zo in dat de speler die in de ruimte gaat zijn terreinwinst optimaal kan benutten: diep. (10,9) 5. Probeer snel te blijven met de bal aan de voet en probeer te kijken of er medespelers vrij staan voor doel: blijf snel, kijk. (7,11)

<p>OPWARMING</p> 	<p>Organisatie: ½ terrein, afstand diagonaaltjes 5m. Twee groepen van 7 spelers. Duur: 6' Herhaling: 2 (ploegen wisselen van kant) Totale duur: 12'</p> <p>Beschrijving: Speler 9 legt terug op speler 10 die opent in de ruimte op speler 7. Speler 7 gaat diep in de ruimte en voert opgelegde technische bewegingen uit bij de diagonaaltjes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kappbeweging binnenkant voet op buitenkant andere voet. 2. Schaarbeweging. 3. Overstapbeweging, overstappen van buiten naar binnen en de bal met de buitenkant van de voet in de andere richting duwen.
---	---

<p>WEDSTRIJDVORM 1</p> 	<p>K+3/4</p> <p>Organisatie: Terrein van 30 op 35m. Duur: 5' Herhaling: 2 (ploegen wisselen van kant) Totale duur: 10'</p> <p>Beschrijving: Wedstrijdvorm begint wanneer spits(9) inspeelt op de middenvelder(10). Zorg ervoor dat de flankspelers niet te hoog in de organisatie staan. Er wordt in golven gespeeld, bij doelpunt of mislukte doelpoging wordt er gewisseld. Fun: de ploeg in ondertal scoort steeds dubbel.</p> <p>Coaching : 1 tot 5</p>
--	--

<p>TUSSENVORM 1</p> 	<p>Organisatie: Terrein 30 op 50m. Duur: 5' Herhaling: 2 (oefening over links laten lopen) Totale duur: 10'</p> <p>Beschrijving: Speler 4 speelt in op speler 7, deze legt de bal breed in de ruimte voor speler 6. Fun: Welke ploeg scoort het meeste doelpunten? Deze ploeg start de volgende wedstrijdvorm met 1-0 in het voordeel.</p> <p>Coaching : 4 en 5</p>
--	---

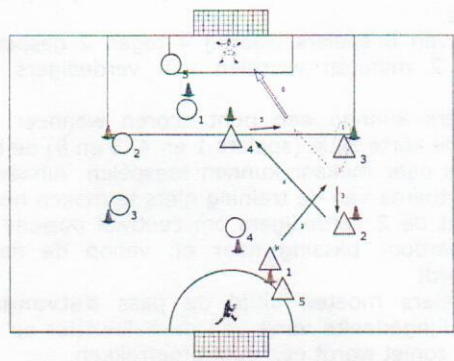
<p>WEDSTRIJDVORM 2</p>	<p>K+4/4+K</p> <p>Organisatie: Terrein van 30 op 40m. Duur: 5' Herhaling: 2 (ploegen wisselen van kant) Totale duur: 10'</p> <p>Beschrijving: Wedstrijdvorm begint wanneer spits(9) inspeelt op de middenvelder(10). Zorg ervoor dat de flankspelers niet te hoog in de organisatie staan. Er wordt in golven gespeeld, bij doelpunt of mislukte doelpoging wordt er gewisseld. Fun: Scoren na een geslaagde actie in de ruimte is steeds dubbel.</p> <p>Coaching : 1 tot 5</p>
<p>TUSSENVORM 2</p>	<p>6/6</p> <p>Organisatie: Terrein van 30 op 50m. Vier vierkanten van 7 op 7m. Duur: 10'</p> <p>Beschrijving: Beide ploegen spelen 3+3. Zorg dat de spelers niet op één lijn gaan spelen in de 2 linies. (coach posities 10 en 9 bij geel, 3 en 10 bij wit) De ploegen moeten proberen ruimte te creëren op de flanken, om na een infiltratie over de flank hun eigen doelman aan te spelen vanuit de vierkanten op de hoeken van het veld. Als ze de bal 5X rondspelen in eigen ploeg scoren ze eveneens een punt.</p> <p>Coaching : 1 tot 3</p>
<p>WEDSTRIJDVORM 3</p>	<p>K+3+3/3+3+K</p> <p>Organisatie: Terrein van 30 op 50m. Duur: 6' Herhaling: 2(ploegen wisselen van kant) Totale duur: 12'</p> <p>Beschrijving: Wedstrijdvorm begint wanneer spits(9) inspeelt op de middenvelder(10). Fun: Scoren na een geslaagde actie in de ruimte is dubbel. De verliezers ruimen het terrein op.</p> <p>Coaching : 1 tot 5</p>
<p>COOLING DOWN</p>	<p>Beschrijving:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Shoot out. 2. Bespreking training. 3. Verliezers ruimen op.

Naam: Guido De Jaeger, lesgever Federale Trainersschool Thema: lijn overslaan met halflange passing (basics + teamtactics B+10)	Aantal: 10+2K Categorie/niveau: U11	Materiaal: 2 verplaatsbare duiveltjesdoelen waarvan er één in het grote doel geplaatst wordt, 12 overtrekjes, ballen, potjes
---	--	---

Richtlijnen en coachingswoorden:

- Basics**
- geef de halflange pass met de juiste snelheid en op het juiste moment (timing met balontvanger)
CO→'HARDER' 'ZACHTER' 'TIMING' SP (FA→CV, CS→FV 'GEEF')
 - geef de halflange pass gericht naar de binnenkant verste voet wanneer flankaanvaller vrij is (centrale verdediger)
CO→'RECHTERVOET' 'LINKERVOET' SP (FA→CV 'RECHTS' 'LINKS')
 - geef de halflange pass gericht naar die voet zodat de diepe spits het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verder zetten (flankverdediger)
CO→'RECHTERVOET' 'LINKERVOET' SP (CS→FV 'RECHTS' 'LINKS')
- Teamtactics**
- kijk diep, sla een lijn over en speel flankaanvaller met een halflange pass aan wanneer die aanspeelbaar is (centrale verdediger) CO→'KIJK DIEP' 'NAAR FLANKAANVALLER' SP (FA→CS 'GEEF')
 - kijk diep, sla een lijn over en speel diepe spits met een halflange pass aan wanneer die aanspeelbaar is (flankverdedigers) CO→'KIJK DIEP' 'NAAR SPITS' SP (CS→FV 'GEEF')

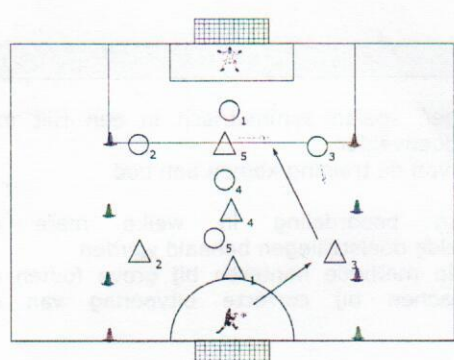
OPWARMING



Carroussel

- Beschrijving:**
- 2 spelers op post 1, 1 speler op posten 2, 3 en 4
 - de 2 groepen starten gelijktijdig
 - doorschuiven: speler1→2→3→4→andere groep
 - 2 maal halflange pass: van speler 1 naar speler 3 en van speler 2 naar speler 4
- Coaching:**
- bepaal de start van de actie door de vooractie: 'VRAAG' de bal (post3)
 - 'SPEEL' 3 aan gericht naar de binnenkant rechtervoet (post1)
 - 'SPEEL' 4 aan gericht naar de binnenkant rechtervoet zodat hij de bal kan devieren in de loop van 3 (post2)

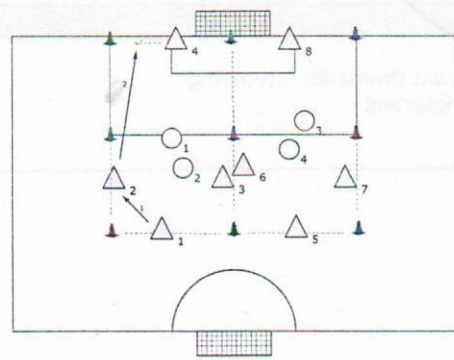
WEDSTRIJDVORM 1



K+5/K+5

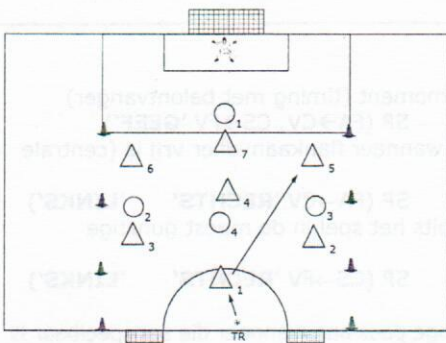
- Beschrijving:**
- Beide ploegen symmetrisch in een ruit met een centrale middenvelder
 - Continu spel alhoewel de trainer het spel regelmatig laat hernemen bij de keepers. Hierbij komt men tot de opstelling zoals op tekening waarbij de flankspelers zich laten uitzakken, aangespeeld kunnen worden en diep kunnen spelen op de centrale spits
- Coaching:**
- 1, 3 en 5

TUSSENVORM 1



Collectieve spelvorm

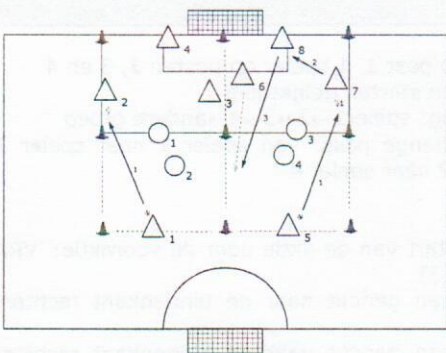
- Beschrijving:**
- Spelbedoeling van WV1 herhalen
 - 2 rechthoeken van 20m-32m waar bij de lange zijde in 2 gedeeld is
 - 2 groepen van 6 spelers waarbij 4 tegen 2 gespeeld wordt. Na 2 minuten wisselen van verdedigers en functie
 - De 4 spelers kunnen een punt scoren wanneer de spelers op de korte zijde (spelers 1 en 4, 5 en 8) de bal rechtstreeks naar mekaar kunnen toespelen. Alhoewel dit met het thema van de training niets te maken heeft verplicht het de 2 verdedigers om centraal posities te houden waardoor passing naar en vanop de flank mogelijk wordt
 - De flankspelers moeten altijd de pass **ontvangen** binnen het lijngedeelte dichtst bij de balbezitter op de korte zijde, zoniet wordt een punt afgetrokken
- Coaching:** 1, 3 en 5

WEDSTRIJDVORM 2**K+4/7****Beschrijving:**

- ploeg met 7 speelt in een 3-1-3 opstelling, ploeg met 4 in een 1-1-3 opstelling
- ploeg met 4 speelt naar 2 kleine doeltjes
- één keeper speelt mee met de ploeg van 7 als nr4
- in golven met startopstelling zoals op tekening waarbij de trainer de centrale verdediger aanspeelt, de flankverdedigers bezet zijn en er ruimte is om de flankaanvallers aan te spelen
- na 7' keeper en ploeg van 4 wisselen

Coaching:

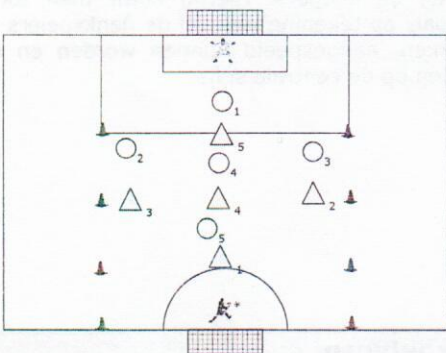
- 1, 2, 4

TUSSENVORM 2**Collectieve spelvorm****Beschrijving:**

- Spelbedoeling van WV2 herhalen
- 2 rechthoeken van 20m-32m waar bij de lange zijde in 2 gedeeld is
- 2 groepen van 6 spelers waarbij 4 tegen 2 gespeeld wordt. Na 2 minuten wisselen van verdedigers en functie
- De 4 spelers kunnen een punt scoren wanneer de spelers op de korte zijde (spelers 1 en 4, 5 en 8) de bal rechtstreeks naar mekaar kunnen toespelen. Alhoewel dit met het thema van de training niets te maken heeft verplicht het de 2 verdedigers om centraal posities te houden waardoor passing naar en vanop de flank mogelijk wordt
- De flankspelers moeten altijd de pass **ontvangen** binnen het lijngedeelte verst van de balbezitter op de korte zijde, zoniet wordt een punt afgetrokken

Coaching:

- 1, 2 en 4

WEDSTRIJDVORM 3**K+5/K+5****Beschrijving:**

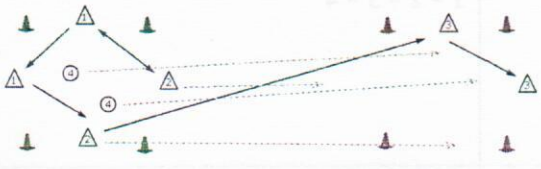
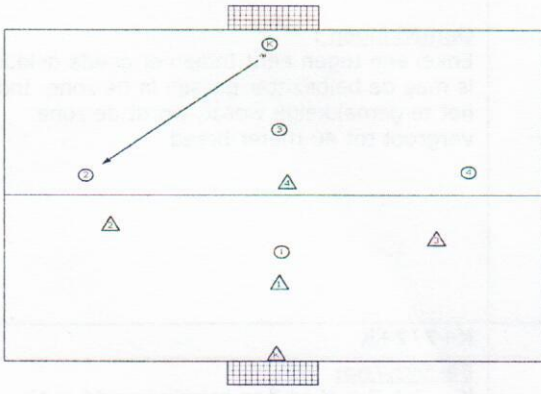
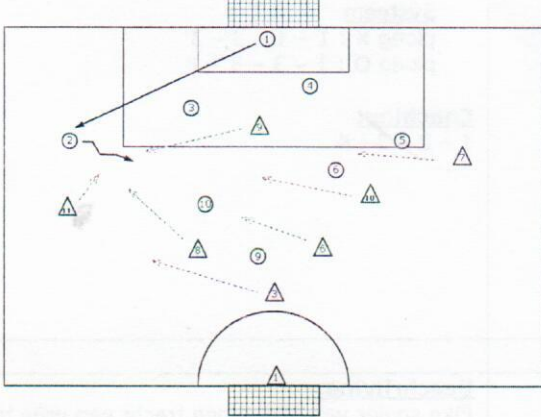
- Beide ploegen spelen symmetrisch in een ruit met centrale middenvelder
- Alle keuzes van de training komen aan bod

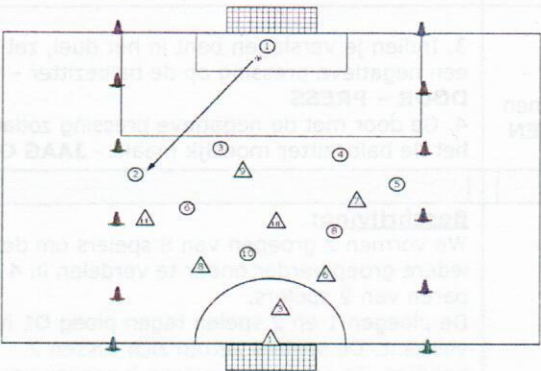
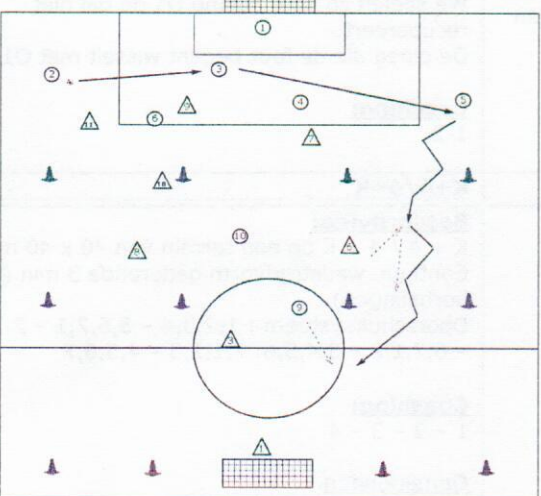
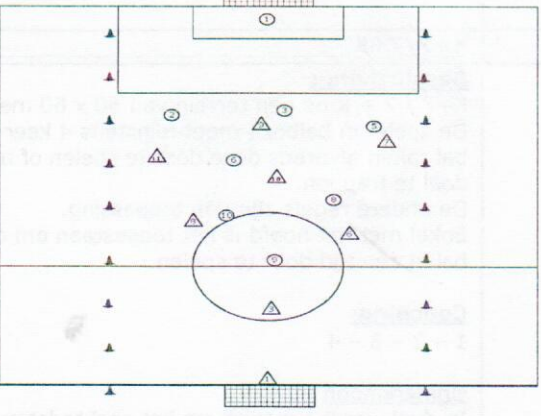
Coaching:

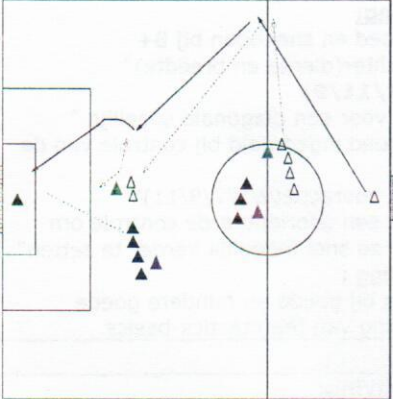
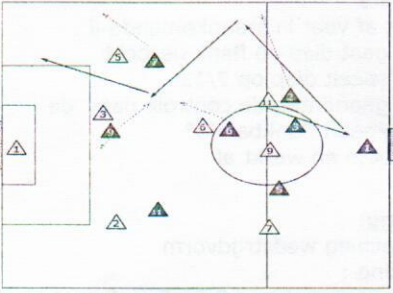
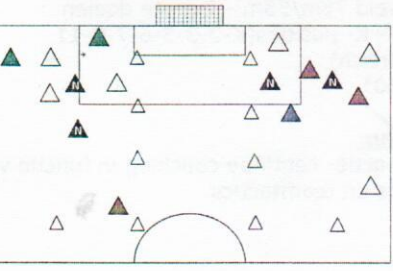
- Analyse en beoordeling in welke mate de vooropgestelde doelstellingen behaald werden
- De stop-help methode hanteren bij grove fouten en positief coachen bij correcte uitvoering van de richtlijnen

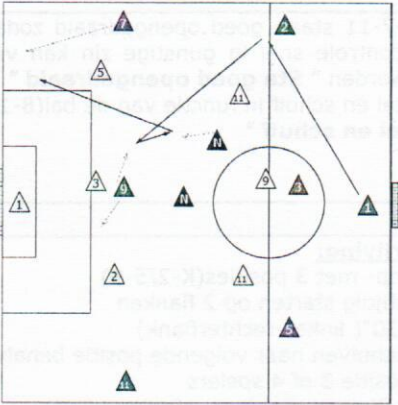
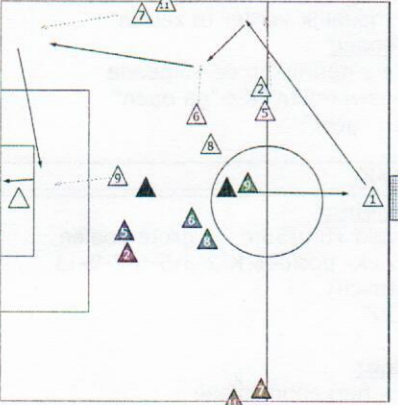
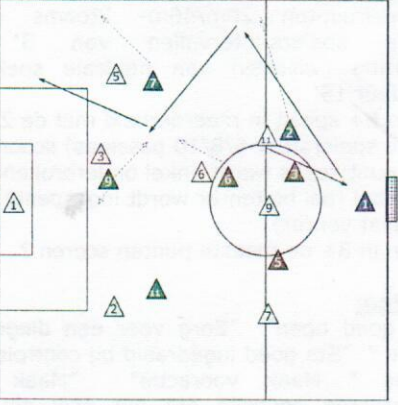
COOLING DOWN**Beschrijving:**

- Bespreking van thema en uitvoering
- Opbergen materiaal

<p>Naam auteur: Renson Dominique, lesgever Federale Trainersschool thema's: Nooit het duel verliezen (offensieve lijn) (teamtactics B-11)</p>	<p>Totaal: 16 + 2K Categorie/niveau: U12</p>	<p>Materiaal: 2 doelen, 8 hoedjes, overgooiers</p>
<p>Richtlijnen en coachingswoorden</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ga het duel aan wanneer de bal in jouw zone is 2. Tracht je zo te positioneren dat je de balbezitter in de beste omstandigheden kan aanvallen. Duw hem naar binnen indien er dekking is of anders naar de buitenkant- BINNEN of BUITEN 		<ol style="list-style-type: none"> 3. Indien je verslagen bent in het duel, zet dan een negatieve pressing op de balbezitter - GA DOOR - PRESS 4. Ga door met de negatieve pressing zodat je het de balbezitter moeilijk maakt - JAAG OP
<p>OPWARMING</p>  <p>We bakenen 2 plateau's af van 36 m lang en 10 meter breed. Daarin maken we 3 zones waarvan 2 vierkanten van 10 op 10.</p>		<p>Beschrijving:</p> <p>We vormen 2 groepen van 8 spelers om deze in iedere groep verder onder te verdelen in 4 paren van 2 spelers. De ploegen 1 en 2 spelen tegen ploeg O1 in één vierkant. De spelers zetten zich tussen 2 hoedjes. Ze moeten minstens 3 passen geven vooraleer de spelers van ploeg 3 te mogen aanspelen in het andere vierkant. De ploeg die na de derde pass de andere ploeg heeft aangespeeld, plaatst zich rond het andere vierkant en speelt samen 3 tegen O1. We spelen zo door zolang O1 de bal niet recupereert. De ploeg die de fout begaat wisselt met O1</p> <p>Coaching: 1-2</p>
<p>WEDSTRIJDVORM H 1</p> 		<p>K+4/4+K</p> <p>Beschrijving:</p> <p>K + 4 / 4 + K op een terrein van 40 x 40 meter Continue wedstrijdvorm gedurende 3 min (7 herhalingen)</p> <p>Doorschuijsysteem : 1,2,3,4 - 5,6,7,1 - 2,3,4,5 - 6,7,1,2 - 3,4,5,6, 7,1,2,3 - 4,5,6,7</p> <p>Coaching: 1 - 2 - 3 - 4</p> <p>Opmerkingen</p> <p>De spelers in rust spelen 4 tegen 2 in een vierkant van 8 op 8 m.</p>
<p>TUSSENVORM 1</p> 		<p>K+7/7+K</p> <p>Beschrijving:</p> <p>K+7 / 7 + K op een terrein van 50 x 60 meter. De speler in balbezit moet minstens 4 keer de bal raken alvorens deze door te spelen of naar doel te trappen. De andere regels zijn van toepassing. Enkel met het hoofd is het toegestaan om de bal in één tijd door te spelen.</p> <p>Coaching: 1 - 2 - 3 - 4</p> <p>Opmerkingen</p> <p>In duel wordt gekozen om het spel te laten verder gaan indien de balbezitter maar 3 keer de bal raakt.</p>

<p>WEDSTRIJDVORM 2</p> 	<p>K+7/7+K</p> <p>Beschrijving:</p> <p>K + 7 / 7 + K op een terrein van 50 x 40 meter</p> <p>Continu spel met toepassing van alle regels</p> <p>Ploeg X in 1 - 1 - 3 - 3 Ploeg O in 1 - 4 - 3</p> <p>Coaching: 1 - 2 - 3 - 4</p>
<p>TUSSENVORM 2</p> 	<p>K+7/7+K</p> <p>Beschrijving K + 7 / 7 + K op een terrein van 66 x 60 meter met een centrale zone van 16 m breed.</p> <p>Vrij spel maar de balbezitter moet de centrale zone oversteken met bal aan de voet.</p> <p>De eerste tegenstrever die zich het dichtst bij de balbezitter bevindt, gaat het duel aan en komt 1 tegen 1 in die zone. Bij het uitkomen van deze zone wordt er weer vrij gespeeld.</p> <p>Coaching: 1 - 2 - 3 - 4</p> <p>Opmerkingen : Enkel een tegen een! Indien er goede dekking is mag de balbezitter passen in de zone. Indien het te gemakkelijk wordt, wordt de zone vergroot tot 40 meter breed</p>
<p>WEDSTRIJDVORM 3</p> 	<p>K+7/7+K</p> <p>Beschrijving: K + 7 / 7 + K op een terrein van 66 x 40 meter</p> <p>Vrij spel met toepassing van alle regels</p> <p>Systeem ploeg X : 1 - 1 - 3 - 3 ploeg O : 1 - 3 - 3 - 1</p> <p>Coaching: 1 - 2 - 3 - 4</p>
<p>COOLING DOWN</p>	<p>Beschrijving: Elke speler van elke ploeg tracht een vrije trap binnen te trappen van buiten de grote rechthoek. De doelman mag een muur van twee man plaatsen</p>

<p>Naam auteur: Abrams Eric, lesgever Federale Trainersschool Thema: openen breed en diep: initiatie (teamtactics B+1en 2)</p>	<p>Aantal: 14 +2K Categorie/niveau: U-13</p>	<p>Materiaal: 2 grote doelen, 8 kegeltjes, hesjes</p>
<p>Richtlijnen en coachingswoorden: 1. Maak speelveld breed, ga tot tegen de zijlijn(2-5-7-11) " Ga open " 2. Maak een diagonale speellijn voor de K 3 en 4 naar(2-5-7-11) " Maak U aanspeelbaar " 3. 7-11 maak speelveld breed en diep "Plaats U op de hoogte van de laatste verdediger van de tegenpartij"</p>		<p>4. 2-5-7-11 staan goed opgedraaid zodat na de balcontrole snel in gunstige zin kan verder gezet worden " Sta goed opgedraaid " 5. Kantel en schuif in functie van de bal(8-10) " Kantel en schuif "</p>
<p>OPWARMING</p>		
	<p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omloop- met 3 posities(K-2/5-9) • gelijktijdig starten op 2 flanken • 2X 7'30"(linker-rechterflank) • doorschuiven naar volgende positie behalve K • per positie 3 of 4 spelers • doorschuiven met loopoefening <p>1.K speelt bal in(Hn.- Vtn) naar opengaande 2/5 2.2/5 spelen diagonaal in naar 9 3.9 georiënteerde controle -afwerking</p> <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Ga goed open" • "Zorg voor een diagonale speellijn " • "Sta goed ingedraaid bij controle van de pas" • "Maak vooractie(pos 9)" • "Maak een georiënteerde controle om het spel zo snel mogelijk verder te zetten" <p><u>Opmerkingen</u> De spelers gebruiken de volgende coachingswoorden :K : "ga open" Spelers : "geef"</p>	
<p>WEDSTRIJDVORM 1</p>		
	<p>K+7/7+K</p> <p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> • speelveld 78m/55m - 2 grote doelen • K+7/7+K- posities(K-2-3-5-6-7-9-11 symmetrisch) • 2X 7'30" <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen - herkenningfase 	
<p>TUSSENVORM 1</p>		
	<p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 speelruimten 20m/40m- 2teams + 2 neutrale spelers-intervallen van 3' -1' recuperatie (wisselen van neutrale spelers)-totale duur 15' <p>Team in B+ speelt in meerderheid met de 2 neutrale spelers(per 5/8/10 passings) scoort men 1 punt;reeks wordt enkel onderbroken bij afname bal (bal buiten-er wordt ingespeeld en reeks gaat verder)</p> <p>Wie kan in B+ de meeste punten scoren ?</p> <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Ga goed open" "Zorg voor een diagonale speellijn " • "Sta goed ingedraaid bij controle van de pas " • "Maak vooractie" "Maak een georiënteerde controle om het spel zo snel mogelijk verder te zetten" 	

<p>WEDSTRIJDVORM 2</p> 	<p>K+6+2N/6+K</p> <p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terrein 75m/50m • 2 teams K+6/+2N+/6+K • Posities : K-2-3-5-7-9-11 en 2 Neutrale spelers positie 6-10 • 2X 7'30" • Buitenspeelijn thv backlijn • 2 teams proberen in B+ door toepassing van de principes (zie coaching) te komen tot een goede aanval <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Ga goed en snel open bij B+ doelwachter(diepte en breedte)" <p>(2/5/7/11/9)</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Zorg voor een diagonale speellijn " • "Sta goed ingedraaid bij controle van de pas" • "Maak vooractie(2/5/7/9/11)" • "Maak een georiënteerde controle om het spel zo snel mogelijk verder te zetten" <p>Opmerking :</p> <p>Freezing bij goede en mindere goede toepassing van teamtactics-basics</p>
<p>TUSSENVORM 2</p> 	<p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terrein : 2 doelen backlijn-doellijn • Post 1 wachtend spelers • Voldoende ballen bij K's <p>Ploegautomatisme :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doelpoging 9 ; 2. 2/5 gaan open en zijn aanspeelbaar via een diagonale pass van K 3. 2/5 georiënteerde controle diagonale pass naar 9 4. 9 legt af voor in steunkomende 8 5. 7/11 gaat diep op flank gezocht 6. 8/10 speelt diep op 7/11 7. 7/11 georiënteerde controle naar de doellijn -geeft flankbal 45° 8. 9 loopt in en werkt af <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zie coaching wedstrijdvorm <p>Opmerking :</p> <p>Uitvoeringswijze langs 2 en 5 en 7 en 11</p>
<p>WEDSTRIJDVORM 3</p> 	<p>K+7/7+K</p> <p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> • speelveld 78m/55m - 2 grote doelen • K+7/7+K- posities(K-2-3-5-6-7-9-11 symmetrisch) • 2X 7'30" <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Na de actie- continue coaching in functie van de basics en teamtactics
<p>COOLING DOWN</p>	<p>Beschrijving:</p> <p>opruimen materiaal</p>

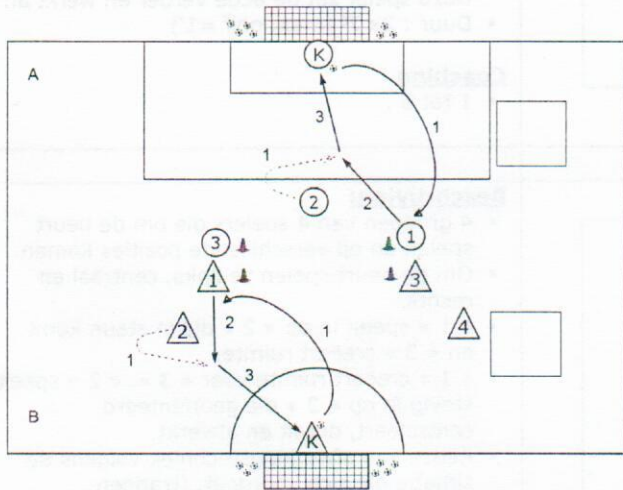
<p>Naam auteur: Haynes James, lesgever Federale Trainersschool Thema : De waarheidszone beheersen : zo snel mogelijk afwerken (teamtactics B+21)</p>	<p>Totaal: 18 (16 sp + 2 K) Categorie/niveau: U14</p>	<p>Materiaal: 18 ballen, 1 groot draagbaar doel, 6 kegels, 14 hoedjes, 16 overgooiers (2 kleuren)</p>
---	--	--

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Haak af (N°9) of ga open – Maak ruimte voor jezelf (N°7 – N°11) EN vraag dan diep richting doel en in de ruimte : **haak af, ga open, ruimte.**
2. Verander van ritme en richting met en zonder bal : **versnel, positioneer, zet je beweging verder.**
3. Kijk naar de positie van de doelman voordat je je kans waagt om met de aangewezen techniek de doelman te verslaan : **kijk, hoofd recht.**

4. Plaats bij een werkelijke doelkans de bal met de binnenkant, trap met de wreef, doe een korte of lange lob : **plaats, trap, lob.**
5. Voor de medespelers : help de afwerker door de bal te vragen en de tegenstander te doen twifelen : **vraag.**

OPWARMING



Beschrijving: FASE 1 & 2

- « K » gooit naar « 1 » die controleert en de bal speelt naar « 2 »
- « 2 » haakt af en gaat diep. Wanneer hij de bal krijgt, zet hij de actie verder door onmiddellijk door te spelen op « K »
- Tijdens het doorschuiven : opwarmingsoefeningen. Rekkingsoefeningen tussen reeks 1 en 2.
- Duur : 20' (2x 7' + 6' tussen de reeksen)

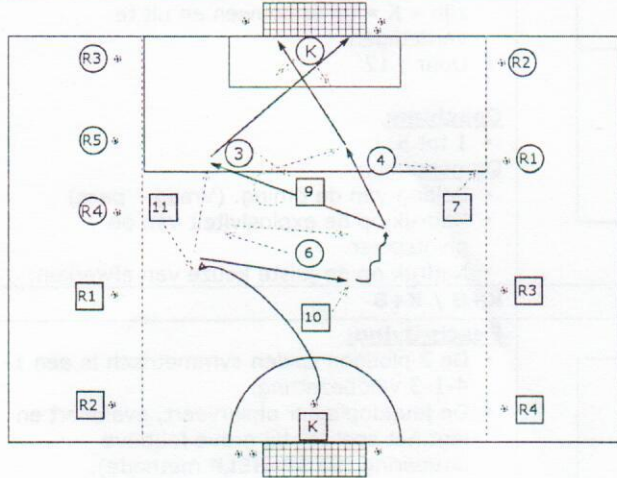
Coaching:

- 1 - 2 - 3.

Opmerkingen

- Belang van de timing van het vragen en diep gaan EN van de timing van de pass.

WEDSTRIJDVORM 1



K+4 / K+3

Beschrijving:

- Ploeg A speelt in 1-1-3 en ploeg B in 1-2-1.
- De wedstrijdvorm begint bij de « K » van ploeg A.
- « 7 » en/of « 11 » haken af zodat « K » in gang kan zetten.
- De middenvelder van ploeg B tracht de opbouw te storen en de doorsteekpass te onderscheppen.
- Duur : 2x 7' (max. golf =1')

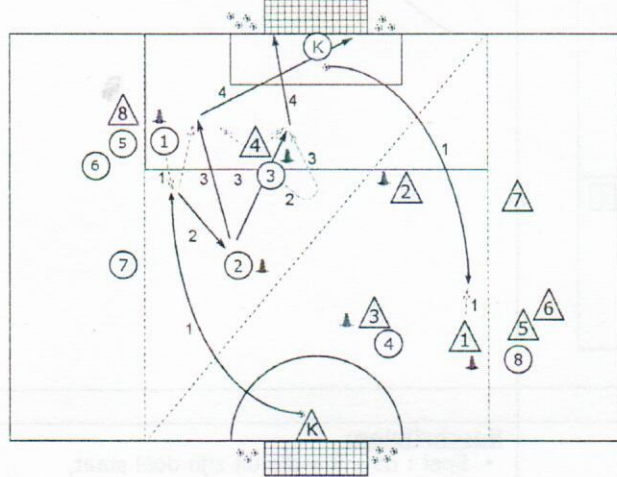
Coaching:

- 1 tot 5.

Opmerkingen

- De opleider kan ervoor kiezen om deze WV op 2 terreinen te organiseren. De samenstelling van de ploegen wordt dan 4 > < 3+K (+ 1R). (1 groot doel + 2 kleine doeltjes)

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

- 4 groepen van 4 spelers die om de beurt spelen en op verschillende positie.
- « 1 » haakt af en « K » gooit de bal naar hem
- « 1 » speelt naar « 2 » die in steun komt en « 3 » haakt af.
- « 1 » en « 3 » vragen diep.
- « 2 » speelt in de loop van « 1 » of « 3 » afhankelijk van de positie van « 4 ».
- Als « 4 » de bal onderschept, tracht hij met zijn « K » de bal te ontzetten naar de flank en over de 3 tegenstrevers.
- Duur : 2x 6' (links en rechts)

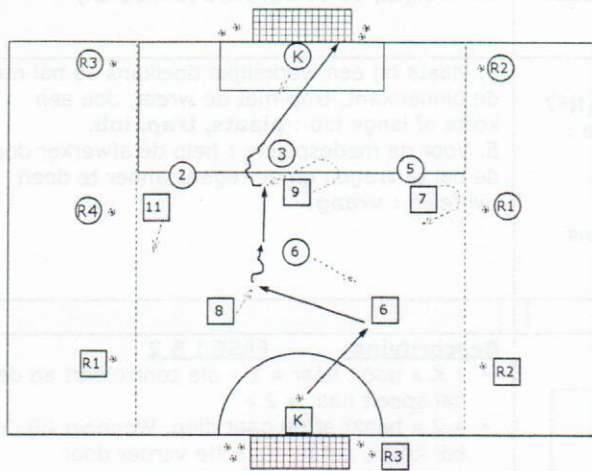
Coaching:

- 1 tot 5.

Opmerkingen

- Belang van de timing. (Vraag – pass)

WEDSTRIJDVORM 2



K+5 / K+4

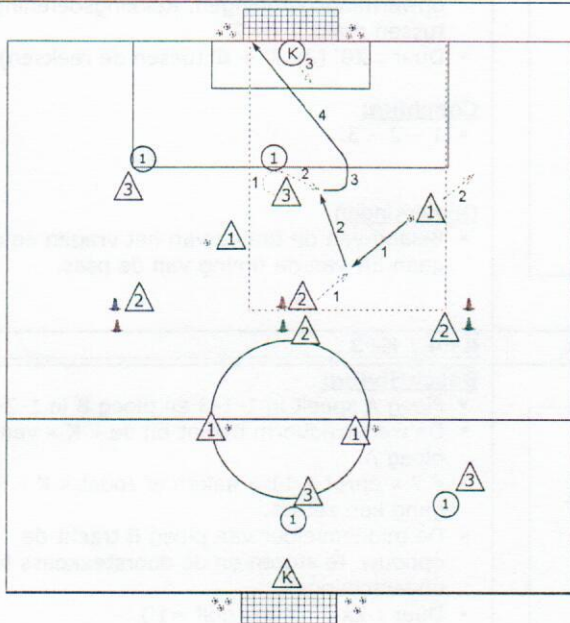
Beschrijving:

- Ploeg A speelt in 1-2-3 en ploeg B in 1-3-1.
- De wedstrijdvorm start bij de « K » van ploeg A die inspeelt op « 6 » of « 8 ».
- De aanvallers « 7 », « 9 » en « 11 » haken af, vragen en gaan diep.
- De middenvelder in balbezit infiltreert en zoekt de tegenstrever op om hem in gunstige positie te dribbelen.
- Indien dit niet mogelijk is, infiltreert hij verder om zo een verdediger te verplichten om uit de dekking te komen zodat hij de vrijgekomen medespeler kan aanspelen. Deze speler zet de actie verder en werkt af.
- Duur : 2x 7' (max. golf =1')

Coaching

- 1 tot 5 .

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- 4 groepen van 4 spelers die om de beurt spelen en op verschillende posities komen.
- Om de beurt spelen ze links, centraal en rechts.
- « 1 » speelt in op « 2 » die in steun komt en « 3 » creëert ruimte.
- « 1 » creëert ruimte voor « 3 », « 2 » speelt stevig in op « 3 » die georiënteerd controleert, draait en afwerkt.
- Keuze van afwerkingstechniek volgens de situatie die zich voordoet. (trappen, plaatsen, lob)
- Als « O1 » de bal recupereert, tracht hij met zijn « K » op te bouwen en uit te verdedigen.
- Duur : 12'

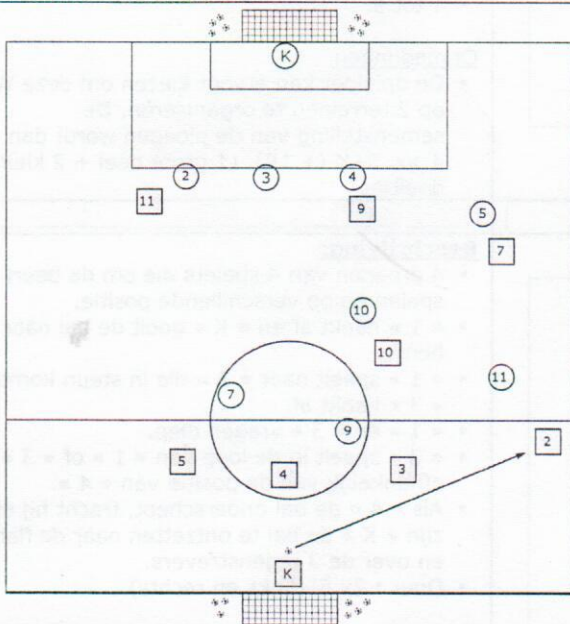
Coaching:

- 1 tot 5 .

Opmerkingen

- Belang van de timing. (Vraag - pass)
- Nadruk op de explosiviteit van de pivotspeler.
- Nadruk op de juiste keuze van afwerken.

WEDSTRIJDVORM 3



K+8 / K+8

Beschrijving:

- De 2 ploegen spelen symmetrisch in een 1-4-1-3 veldbezetting.
- De jeugdopleider observeert, evalueert en legt het spel stil bij grove foutieve uitvoering (**STOP-HELP** methode).

Coaching:

- 1 tot 5 .

COOLING DOWN

Beschrijving:

- Spel : de « K » die uit zijn doel staat, trachten te lobben.
- Evaluatie van de voorafgestelde doelen.

Naam auteur: Dirk Cordemans, lesgever Federale Trainersschool
Thema: Zoneverdediging: gevaarlijke dieptepass verhinderen. (teamtactics B-5, B-8 en B-11)

Aantal: 14 + 2 K
Categorie/niveau: U15

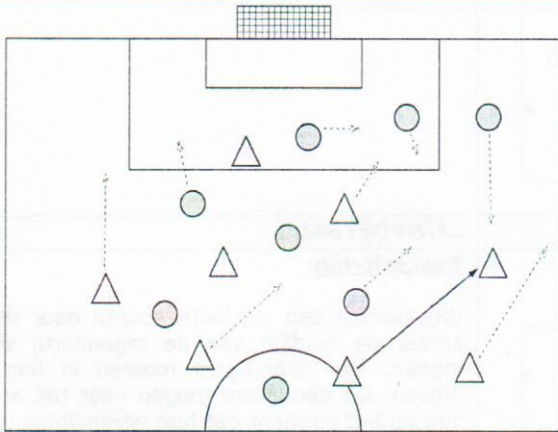
Materiaal: 2 kleine doeltjes, 4 paaltjes + 1 set potjes, partijvesten en 12 ballen.

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Val de tegenstrever aan de bal aan als die in je zone komt. **DRUK ZETTEN.**
2. Loop niet uit je zone (bal of tegenstrever niet volgen buiten je zone; geen kruisbewegingen maken. **BLIJF.**

3. Word je gedribbeld, geef niet op maar probeer de bal opnieuw af te nemen. **TERUG.**
4. Als je de bal niet kan afnemen, vang de speler in balbezit rustig op door remmend te wijken. **NIET OPVLIEGEN.**

OPWARMING



TIKRUGBY

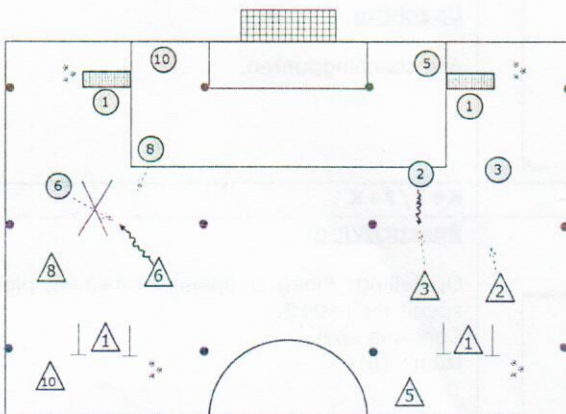
Beschrijving:

Tracht de bal bij de tegenpartij over de eindlijn te leggen ('touch down'). Lopen met de bal is toegelaten; Passen geven (met de handen) mag ook. Wanneer de balbezitter wordt aangetikt gaat de bal naar de tegenpartij.
 Duur: ongeveer 15'

Coaching:

Geen specifieke coaching. Warming-up + spelbeleving

WEDSTRIJDVORM 1



K+2/2+K

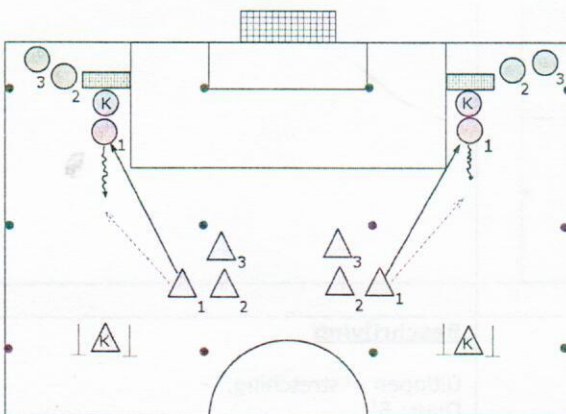
Beschrijving:

Werken in golven. Bal over de doellijn reservespelers wisselen. Na ± 3' gelegenheidskeepers wisselen.
 Toernooivorm: Na 6' wisselen van veld, W↔W en V↔V. Fun!
 Duur: 12' (2x6')

Coaching:

Alle coachingpunten zijn van toepassing.

TUSSENVORM 1



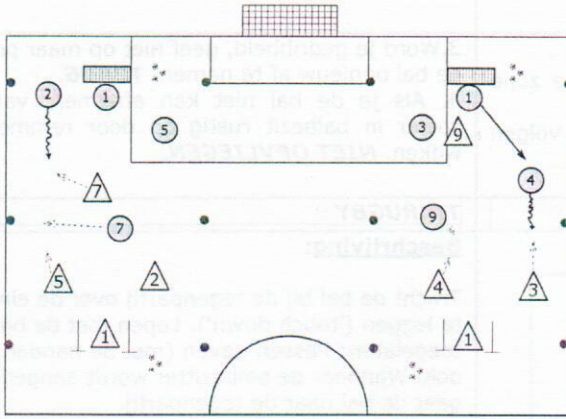
1/1

Beschrijving:

Δ1 speelt de bal in op O1 en gaat in duel met Δ1 (druk zetten, niet opvliegen, eventueel remmend wijken). Wie het duel wint tracht te scoren, de andere tracht van terug te komen...Actie is afgelopen wanneer bal over de doel- of zijlijn gaat. Spelers wisselen telkens van plaats. Gelegenheidskeepers regelmatig van plaats wisselen.
 Duur: 10'

Coaching:

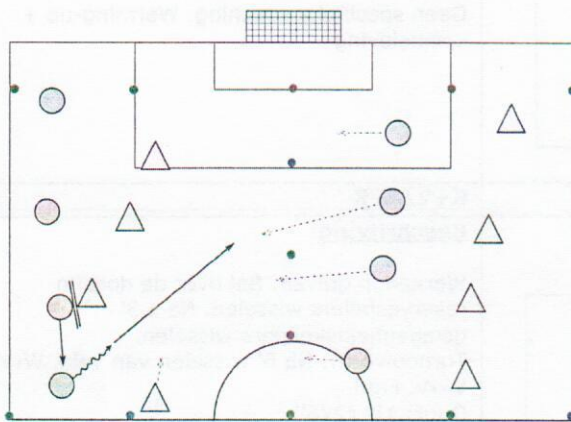
Coachingpunten 3 en 4.

WEDSTRIJDVORM 2**K+3/3+K****Beschrijving:**

Continue spel. Turnooivorm: Na 7' wisselen van tegenstander W↔W en V↔V. Fun!
 Duur: 14' (2x7')

Coaching:

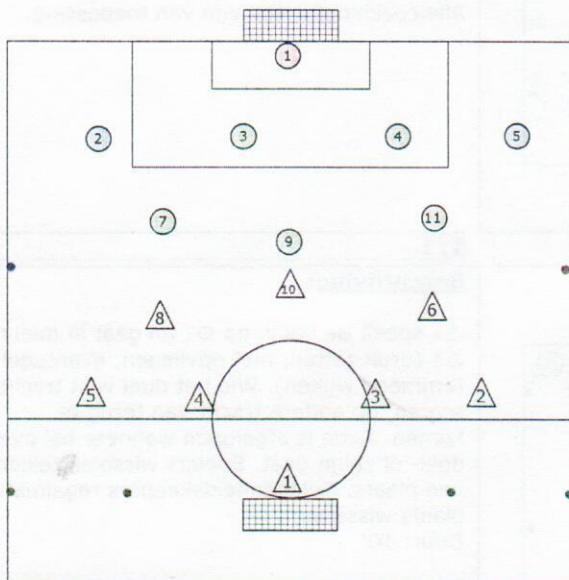
Alle coachingpunten zijn van toepassing. Af en toe bijsturen door 'freeze' (leermoment).

TUSSENVORM 2**LIJNVOETBAL****Beschrijving:**

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

Coaching

Alle coachingpunten.

WEDSTRIJDVORM 3**K+7/7+K****Beschrijving:**

Opstelling: Ploeg Δ speelt K+4+3+0, ploeg O speelt K+4+0+3.
 Continue spel.
 Duur: 16'

Coaching:

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

COOLING DOWN**Beschrijving**

Uitlopen + stretching.
 Duur: 5'

Naam auteur: Losfeld Jean-Louis, lesgever Federale Trainersschool
Thema: aanspelbaarheid van de verdedigingslinie (teamtactics B+1 en B+3)

Totaal: 14 sp + 2 K
Categorie : U16

Materiaal:
 1 bal / speler, een groot draagbaar doel, overgooiers en kegels (of hoedjes)

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Voor 3 en 4 :

Zodra de doelman de bal ontvangt, stel je aanspelbaar op door uit te zakken zodat er van achteruit opgebouwd kan worden = **"ZAK UIT"**

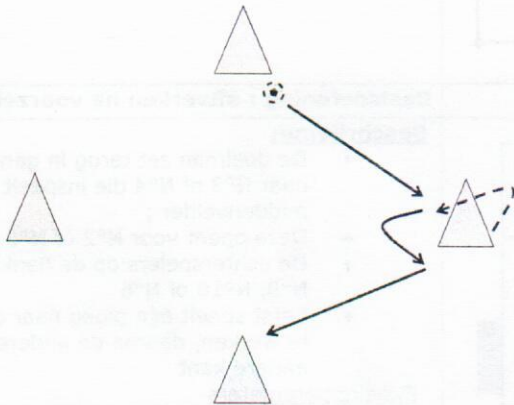
2. Voor 2 en 5 :

Stel jullie zo op zodat jullie samen met 3 en 4 een "halve maan" vormen = **"GA OPEN"**

3. Voor de doelman

Coach of maak met een gebaar duidelijk aan de twee centrale verdedigers om uit te zakken en aan de twee flankverdedigers om open te gaan (vooraleer de bal te ontvangen) --> **"ZAK UIT" of "GA OPEN"**

OPWARMING



Beschrijving:

1bal / 4 spelers + reserveballen

Controle en passing

- > Opeenvolging van controle + pass (kort over de grond met de zelfde voet)
- > Idem andere voet
- > Opeenvolging van controle + pass (kort op de grond met andere voet)
- > Opeenvolging van controle + pass (halflang van 15 meter)
- > Opeenvolging van controle + pass (lang : 20 meter)

Werken in twee richtingen

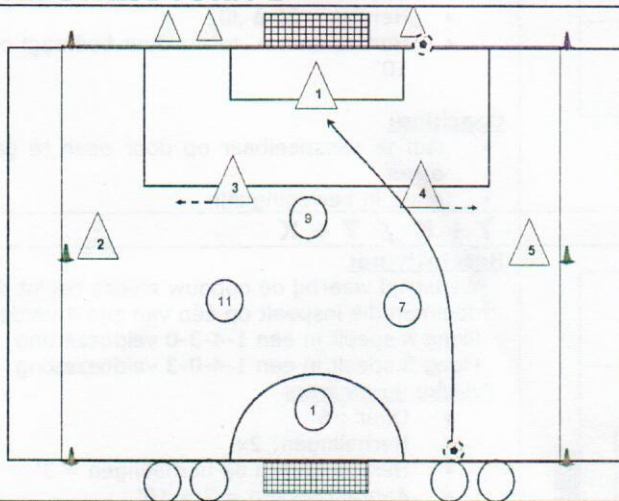
Fysieke parameters

T = 20'

Coaching:

Altijd in beweging zijn

WEDSTRIJDVORM 1



4 + K / 3 + K

Beschrijving:

Een tegenstrever speelt naar de doelman.

De doelman controleert en zet verder met een pass naar één van de 4 verdedigers waarna er een wedstrijd 4 + K / 3 + K gespeeld wordt.

Wissel na 15" waarna het spel aan de andere kant herbegint.

Fun aspect: toevoegen van gemaakte doelpunten van geel, van wit.

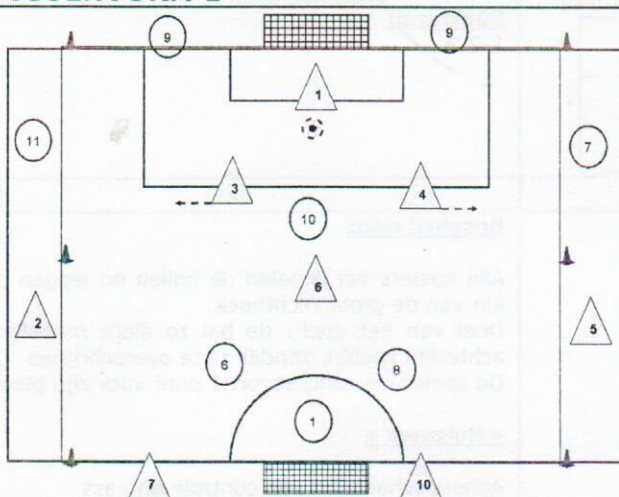
Fysieke parameters

- ◆ Duur : 15 sec.
- ◆ Herhalingen : 10x
- ◆ Herstel tussen de herhalingen = 15sec
- ◆ Herstel tussen de reeksen = 5'
- ◆ Aantal reeksen = 2 = 15'

Coaching:

1-2-3

TUSSENVORM 1



3 + K + 4 kaatsers / 3 + K + 4 kaatsers

Beschrijving:

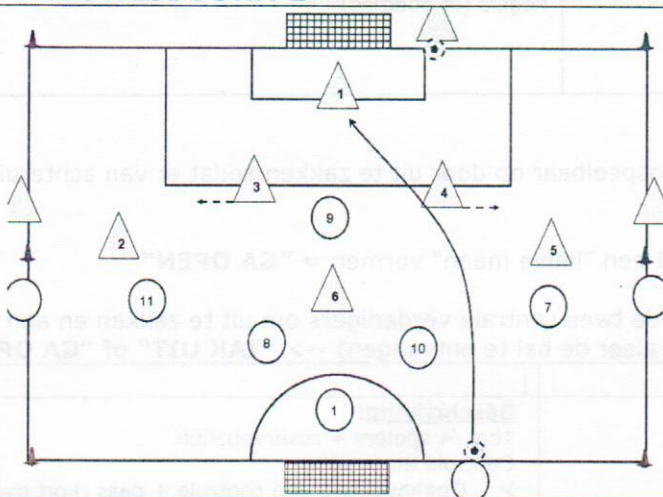
Om te kunnen scoren, moet de bal van één van de 4 kaatsers komen en moet er in 1 tijd gescoord worden. Elke 60 sec wisselen.

Fysieke parameters

- ◆ Duur : 60 sec.
- ◆ Herhalingen : 5x
- ◆ Herstel tussen de herhalingen = 60 sec
- ◆ Herstel tussen de reeksen = 5'
- ◆ Aantal reeksen = 2 = 15'

Coaching:

- ◆ Altijd in beweging zijn
- ◆ Zich aanspelbaar opstellen ten opzichte van de balbezitter

WEDSTRIJDVORM 2**5 + K / 5 + K****Beschrijving:**

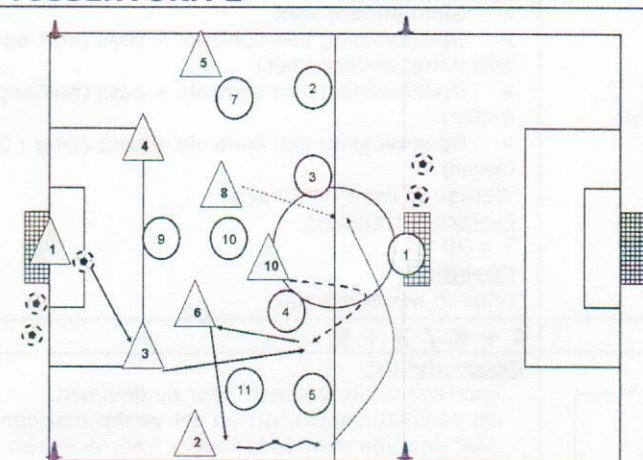
Het spel start telkens door een tegenstrever die een bal op de doelman speelt.

Fysieke parameters

- ◆ Duur : 60 sec.
- ◆ Herhalingen : 5x
- ◆ Herstel tussen de herhalingen = 60sec
- ◆ Herstel tussen de reeksen = 5'
- ◆ Aantal reeksen = 2 = 15'

Coaching:

1-2-3

TUSSENVORM 2**Basisoefening : afwerken na voorzet vanop de flank****Beschrijving:**

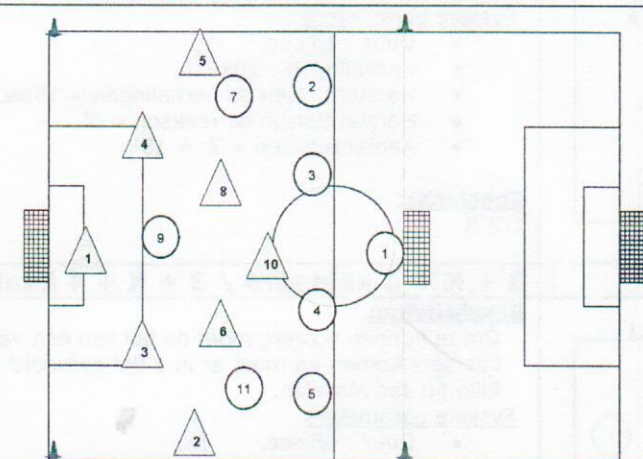
- ◆ De doelman zet terug in gang met een pass naar N°3 of N°4 die inspeelt naar een middenvelder ;
- ◆ Deze opent voor N°2 of N°5
- ◆ De achterspelers op de flank zet voor naar N°9, N°10 of N°6
- ◆ Eerst speelt één ploeg naar de ene kant om af te werken, daarna de andere ploeg naar de andere kant

Fysieke parameters

- ◆ Werk van 2 tot 4" (10-15m)
- ◆ Maximale intensiteit
- ◆ Herstel = 20 à 30"
- ◆ Herhalingen = totale duur bedraagt ongeveer 10'

Coaching:

- stel je aanspeelbaar op door open te gaan = **ga open**
- Altijd in beweging zijn

WEDSTRIJDVORM 3**7 + K / 7 + K****Beschrijving:**

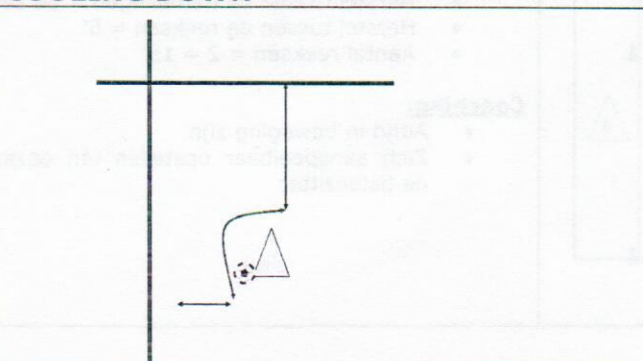
Wedstrijd waarbij de opbouw steeds begint door de doelman die inspeelt op één van zijn 4 verdedigers
Ploeg A speelt in een 1-4-3-0 veldbezetting
Ploeg B speelt in een 1-4-0-3 veldbezetting

Fysieke parameters

- ◆ Duur : 6'
- ◆ Herhalingen: 2x
- ◆ Herstel tussen de herhalingen = 3'
- ◆ Aantal reeksen = 2 = 15'

Coaching:

1-2-3

COOLING DOWN**Beschrijving:**

Alle spelers verzamelen de ballen en leggen deze op de lijn van de grote rechthoek.
Doel van het spel : de bal zo dicht mogelijk tegen de achterlijn spelen, zonder ze te overschrijden
De speler die wint, scoort 1 punt voor zijn ploeg ...

« Huiswerk »

Aaneenschakeling van controle en pass

Naam: Guido De Jaegher, lesgever
Federale Trainersschool
Thema: infiltratie flank (teamtactics
B+13 en 14)

Aantal: 16+2K
Categorie/niveau:
U17

Materiaal: verplaatsbaar doel, 16 overtrekjes,
ballen, potjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

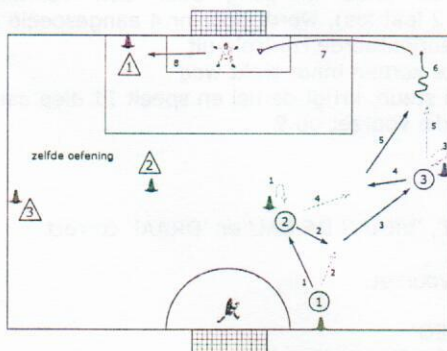
Positie 7/11:

1. Haak correct los : maak een vooractie en kom tot een juiste timing met verdediger of middenvelder die balbezit heeft
CO→'VRAAG DE BAL' SP (3/4→7/11 'VRAAG')
2. Probeer individuele actie bij voldoende ruimte rond direkte tegenspeler
CO→'ALLEEN' 'DURVEN' SP (3/4→7/11 'CHALLENGE')
3. Probeer combinatie met 9 of 10 wanneer deze zich gepast aanbieden
CO→'GEEF' SP (9/10→ 'GEEF')
4. Haal zo snel mogelijk de achterlijn na uitschakeling van je direkte tegenspeler
CO→'GAAN'

Positie 9/10:

5. Bied je gepast aan bij 7/11 voor eventuele combinatie
CO→'GEEF STEUN'
6. Blijf weg van de bal en kies het gepaste moment om positie vóór doel te kiezen
CO→'VOOR DOEL ZIJN'

OPWARMING



Carroussel

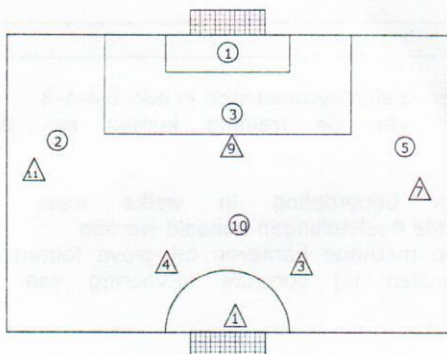
Beschrijving:

- 4 spelers op posten 1, 2 spelers op posten 2, 2 spelers op posten 3 (geen elftalposities, iedereen schuift door)
- de 2 groepen starten gelijktijdig
- doorschuiven: 1→2→3→andere groep
- 2 maal aanbieden na vooractie; kaats; diep spelen en voorzet op keeper

Coaching:

- bepaal de start van de actie door de vooractie: 'VRAAG' de bal (post2)
- speel 3 aan in de loop met de juiste balsnelheid (post2)
- speel 3 aan op de verste voet (post1)
- timing met 1 en 2 (post3)
- draai correct naar buiten na kaats op 2 en versnel (post3)

WEDSTRIJDVORM 1



K+5/K+4

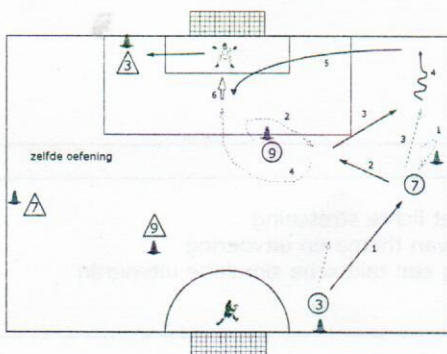
Beschrijving:

- 2 vaste groepen van 8 veldspelers die in golven werken
- spelers wisselen na 2 uitvoeringen : de nrs.3, 4 en 9 van de ploeg met 5 spelers en de volledige andere ploeg
- wedstrijdvorm begint bij de keeper van ploeg met 5 veldspelerspelers die nr.3 of 4 aanspeelt
- nr.10 van de andere ploeg zet onmiddellijk druk op de balbezitter
- naargelang de situatie wordt nr.7 of 11 aangespeeld die de achterlijn probeert te halen via een individuele actie of na samenspel met nr.9.

Coaching:

- 1, 2, 3, 4 en 5

TUSSENVORM 1



Automatisme in carroussel

Beschrijving:

- Vaste elftalposities, alleen rechts uitgevoerd
- nr.7 zet de actie in gang door een vooractie en wordt door nr.3 aangespeeld
- nr.9 komt gepast in steun en voert dubbelpas uit met nr.7

Coaching:

Positie 7

- 'VOORAKTIE', 'VRAAG DE BAL' en 'DRAAI' correct
- 'KAATS' en 'VERSNEL'
- 'RICHT' uw voorzet

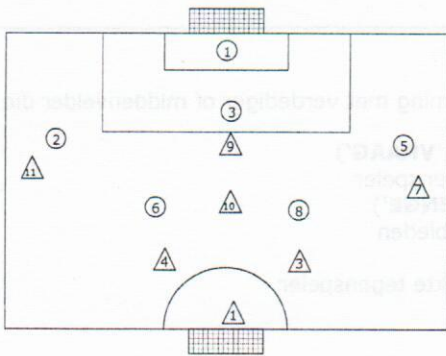
Positie 9

- 'TIMING' met nr.7
- Speel nr.7 aan in de diepte met de juiste snelheid
- Voor doel 'KOMEN', er niet zijn

Positie 3

- speel nr.7 aan op de 'VERSTE VOET'
- kom licht in 'STEUN'

WEDSTRIJDVORM 2



K+6/K+5

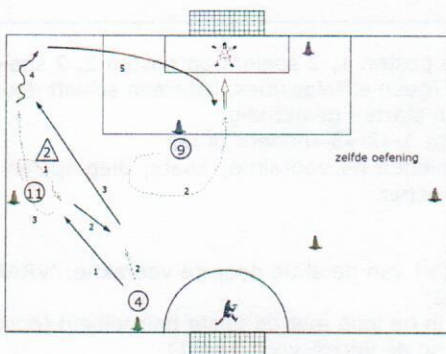
Beschrijving:

- continu spel met vliegende wissels
- de aanvallende ploeg van wedstrijdvorm 1 krijgt de nr.10 er bij. Hierdoor worden de keuzes complexer: de 9 en de 10 zullen er moeten voor waken dat ze niet samen naar de bal toe bewegen
- de verdedigende ploeg zal via de nrs.6 en 8 onmiddellijk druk zetten wanneer de keeper de vorm start.

Coaching:

- alle richtlijnen

TUSSENVORM 2



Automatisme in carroussel

Beschrijving:

- Vaste elftalposities, alleen links uitgevoerd
- nr.11 zet de aktie in gang door een vooraktie (verdediger 2 laat los), wordt door nr.4 aangespeeld en voert een georiënteerde controle uit
- nr.9 veinst te komen maar trekt weg
- nr.4 komt in steun, krijgt de bal en speelt 11 diep aan op de flank die voorzet op 9

Coaching:

Positie 11

- 'VOORAKTIE', 'VRAAG DE BAL' en 'DRAAI' correct
- 'VERSNEL'
- 'RICHT' uw voorzet

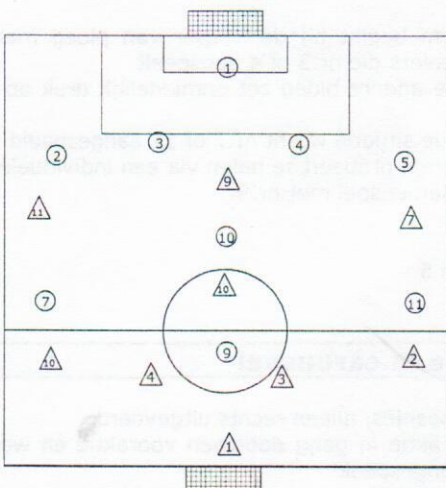
Positie 9

- 'KOM' en 'WEG'
- Voor doel 'KOMEN', er niet zijn

Positie 4

- speel nr.11 aan op de 'VERSTE VOET'
- kom in 'STEUN'
- speel nr.11 aan in de diepte met de juiste snelheid

WEDSTRIJDVORM 3



K+8/K+8

Beschrijving:

- Beide ploegen spelen symmetrisch in een 1-4-1-3
- Alle keuzes van de training komen aan bod

Coaching:

- Analyse en beoordeling in welke mate de vooropgestelde doelstellingen behaald werden
- De stop-hulp methode hanteren bij grove fouten en positief coachen bij correcte uitvoering van de richtlijnen

COOLING DOWN

Beschrijving:

- Loslopen met lichte stretching
- Bespreking van thema en uitvoering
- Indien nodig een taktische simulatie uitvoeren