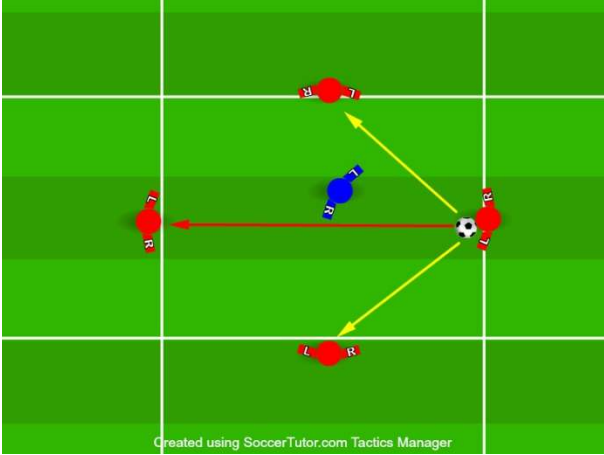
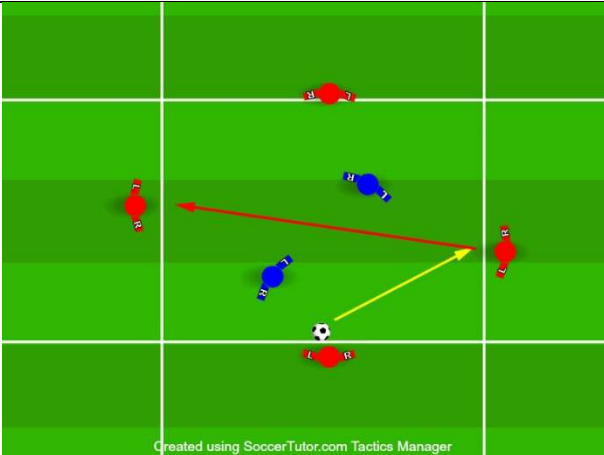
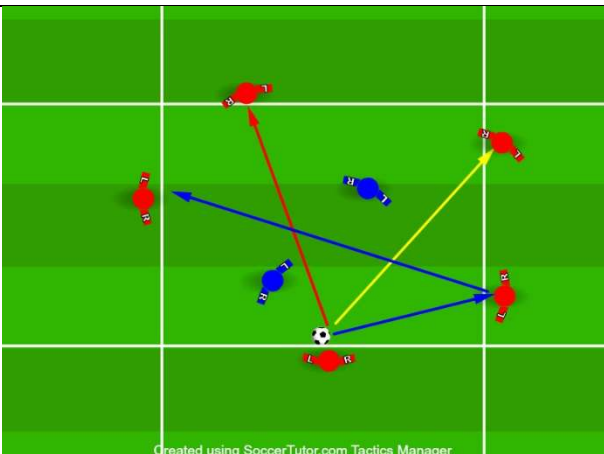
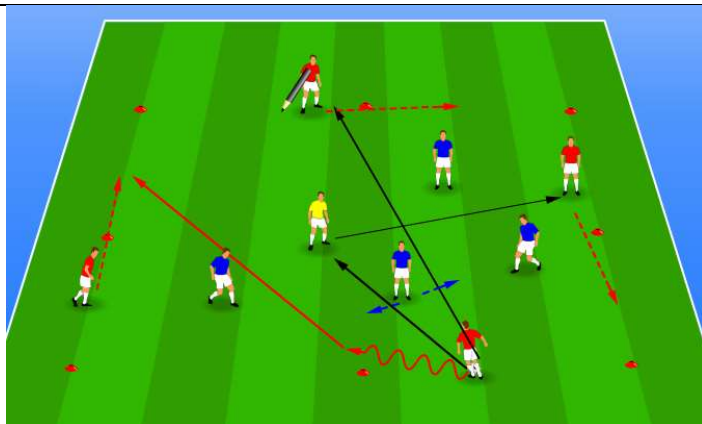


1 Trainingsvormen concept

Hoewel we binnen ons concept heel vaak uitgaan van balbezit, is het belangrijk om eerst een goede defensieve organisatie neer te zetten, zodat we op de juiste momenten kunnen recuperen. Dit is echter geen volledig trainingspakket. Dit zijn voorbeelden van oefeningen, vaak geïsoleerd en zonder implementatie van veldbezetting of systeem. We zullen op training vaker overschakelen naar geïntegreerde oefeningen.

1.1 Ruitvorming

 Created using SoccerTutor.com Tactics Manager	Rondo 4v1 Ruimte van 8x8m (10x10m) Doorspelen in 1 tijd, nooit achter steunbeen. Punten tellen per diagonale bal Tijd Rustig: wissel bij onderschepping Intensief: max 1'
 Created using SoccerTutor.com Tactics Manager	Rondo 4v2 Focus op de pas tussendoor
 Created using SoccerTutor.com Tactics Manager	Rondo 5v2 Focus op de 2^e pas. 1^e pas breed geven om daarna tussendoor te kunnen spelen. Daarvoor moet je kijken hoe de 2 centrale spelers verdedigen en wie het best tussendoor kan spelen.



Onderlinge afstand

Organisatie: 20x20m

4+N v 4+N (8-11 spelers)

Duur: 15'

Uitleg:

Ploeg in balbezit zoekt de zijkanalen op, 1 neutraal blijft centraal.

Steeds een halve zijde tussen laten, zo maak je ruimte voor elkaar.

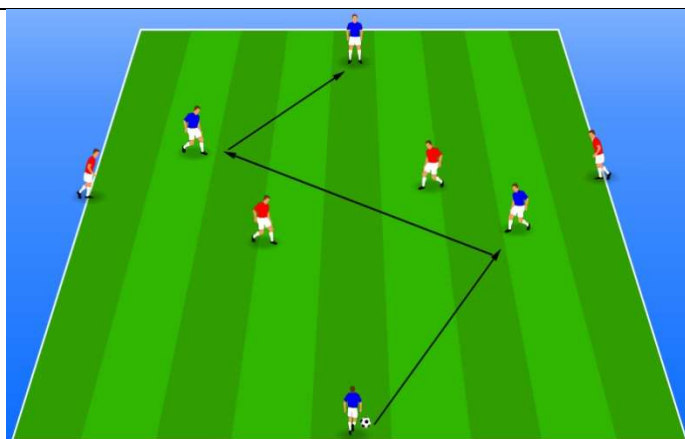
Beweeg ifv van de balbezitter, als die naar links gaat, gaat iedereen een halve zijde naar links.

Coaching:

Draai door: verander van kant

Snel/kaats: onder druk

Breder/hoger: meer ruimte nemen



Ruitvorming: diagonale pas

Organisatie: 15x15m – 20x20m

4v2 OF 2+2N v 2+2N (6 of 8s p)

Duur: 15'

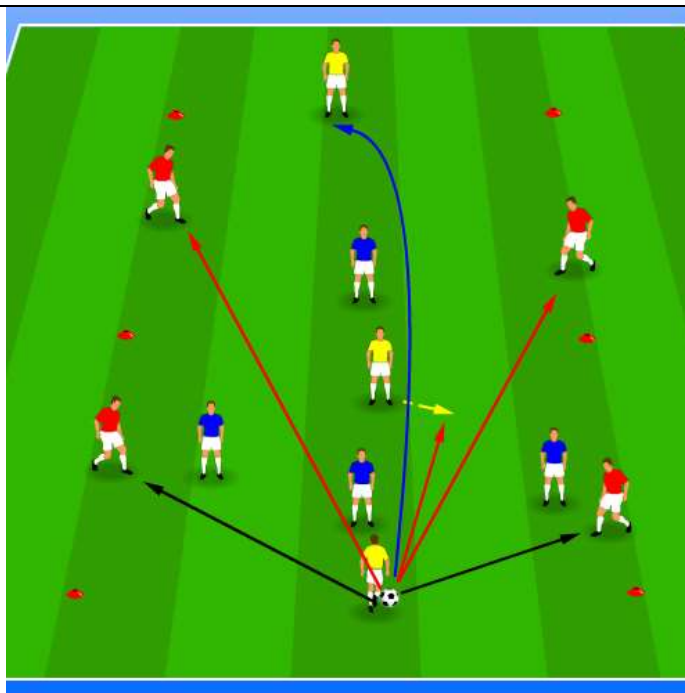
Uitleg: Probeer snel de overkant aan te spelen en de spelers in balverlies te laten lopen. Ruit gaan creëren door goede positie in te nemen.

Je scoort een punt door de overkant te bereiken via een pas tussen de tegenstander.

Coaching:

Draai open: zie de opties

Snel/kaats: onder druk



Aanspeelpunten (guardiolavorm)

Organisatie: 20x15m

4v4+3N (Variaties van 7sp tot 12sp)

Duur: 15' (wisselen van neutrale)

Uitleg:

De neutrale spelers bezetten de bovenste en onderste lijn. 1 neutrale speler blijft centrale in vrije rol.

De ploeg in balbezit probeert steeds breed te gaan staan en in balbezit te blijven door opties te geven links, rechts en centraal, zowel kort als lang.

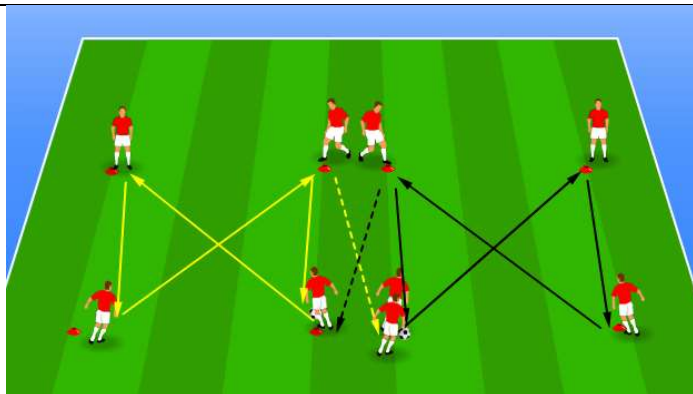
Ploeg in balverlies probeert snel op te jagen. Bij recuperatie snel ruimte zoeken op de flank en groot maken

Coaching:

Draai door: geen druk

Snel/kaats: onder druk

Verander: ruimte andere kant



Pas- en trapvorm (opw)

Organisatie: 12x12m (2x)

10-14 sp

Duur: 10'

Uitleg:

Diagonaal – recht – diagonaal – recht

Aansluiten aan de andere kant. Bal

volgen + opwarmingsoefening

Coaching:

Verste voet: inspelen voor de speler

Gerichte controle: bal in de ruimte

leggen

Veel coaching op technische details



Balcirculatie + pressing

Organisatie: vierkanten van 12x12m

(12 spelers), 15x15m (15 spelers)

Duur: 15'

Uitleg: 1 ploeg jaagt met 2 spelers. Als

blauw de bal verliest, speelt de Trainer

een bal in aan de andere kant (rood).

Blauw moet jagen, geel komt aan de

rechterkant terecht.

Als blauw er in slaagt om 6

(aanpasbaar) passanten te geven, mogen

ze doorspelen naar rood. De andere 2

van geel jagen. Zij mogen pas in het

rode vierkant als de bal er in is, ze

mogen wel in de neutrale zone

onderscheppen.

Pas als er een fout is, speelt de trainer

een nieuwe bal in aan de andere kant

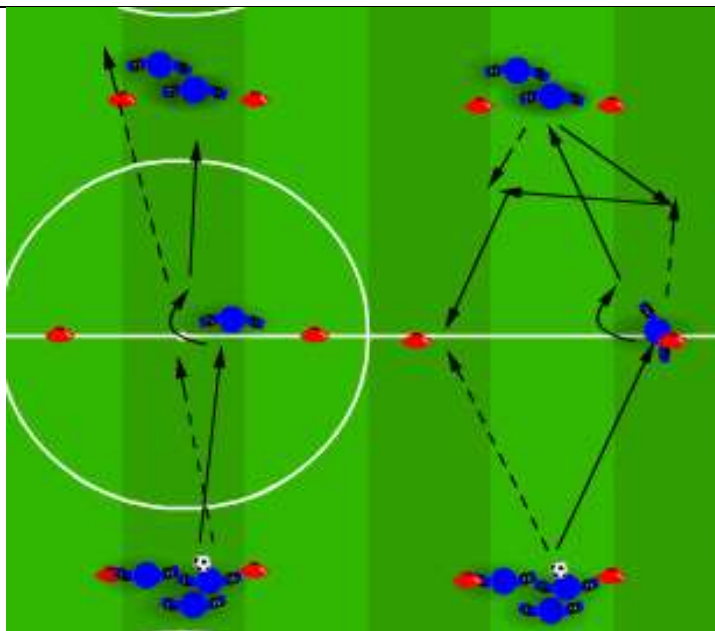
en moet de foutieve ploeg gaan jagen.

Coaching:

Verander – snelheid in de bal - Draai
door

Jagen: dekking - Duel

1.2 Soort passing



Gericht doordraaien in de ruimte

Organisatie: 24x10m

6-8 sp per organisatie

Duur: 15-25' (5' per variatie)

Uitleg:

Oef A: Inspelen – draaien – doorspelen
(tekening L)

Oef B: Idem met terugvallen (defensieve move)

Oef C: Inspelen – draaien – doorspelen – steunen en ½ (tekening R)

Oef D: Idem met keuze van de 3e speler:
driehoek vormen

Oef E: Vrije vorm – 3e man zoeken (die doorspeelt).

Coaching:

Gerichte controle – strakke passing –
verste voet



Passing door het blok

Organisatie: volledig veld – min 15sp – max 25

Duur: 20 (3x6')

Uitleg:

Oef A: CV speelt in naar CVR, die opendraait. Speelt in naar flankspeler Inside out, spits neemt centraal mee

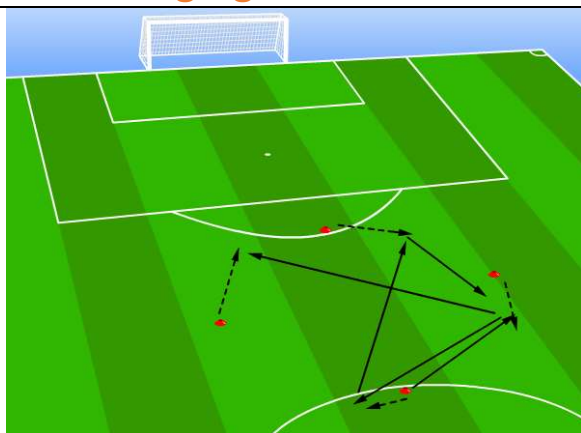
Oef B (zwart): CV speelt in naar CVR, die opendraait. Speelt in de as, die meteen breed legt. Flankspeler zoekt meteen de spits, die breed legt op FA. 1-2 met de spits

Oef C (blauw): CV speelt in naar CVL, die opendraait. Speelt FA aan (die zich centraler komt aanbieden. Kaats op flankspeler, die meteen de spits zoekt

Coaching:

Diagonale passing strak, zuivere
controles (bal bijhouden)

1.3 Beweging



Afwerkvorm

Organisatie: ruit 15x15m

8-10 spelers + K

Duur: 15'

Uitleg:

Flankspeler maakt zich vrij, 1-2 met centrale speler, die wegloopt.

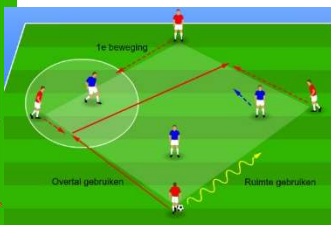
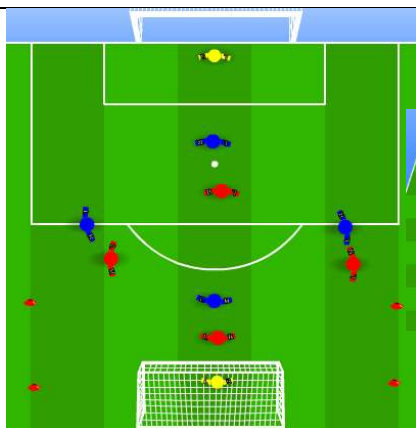
Diagonale bal naar afhakende spits.

Kaats op flankspeler – diepe bal naar inlopende speler - afwerking

Coaching:

Kaats: Centrale speler, op 1^e bal

Diep: door spits, op kaats



Tegengesteld bewegen (v/d opties)

Organisatie: dubbele box (32x40m)

3 ploegen van 4 (8-15sp) + 2K

Duur: 15' (per 2' à 3')

Uitleg:

Korte wedstrijdvormen met spiegelopstelling. Dit wil zeggen dat de ploeg in B+ moet ageren ipv reageren.

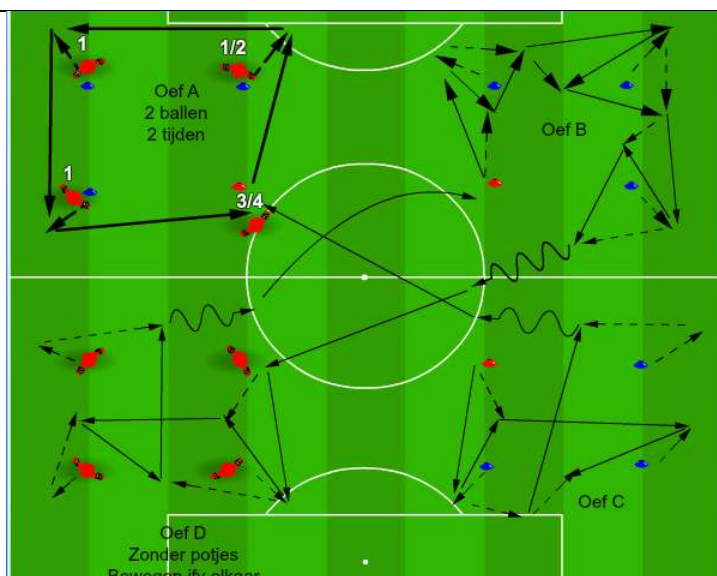
- Zelf ruimte gaan zoeken
- Gebruik maken van elkaars ruimte

Coaching:

Actie: Initiatief nemen

Diep: in de rug weg lopen

Verander: diagonale bal



Opwarming ifv beweging

Organisatie: volledig veld (4x 12x12m)

24-30sp (kan ook me 2 vierkanten = helft spelers)

Duur: 25' (elke oef 5')

Uitleg: Je speelt steeds **rond** het vierkant, maar vertrekt bij het potje = vooractie om ruimte te maken.

Oef A: Ruimte maken, Bal doorspelen in 2 tijden. Opwarmingsoefeningen. (iedereen blijft in eigen vierkant).

Oef B: Inspelen, kaats, meegeven rond het potje. Laatste positie = dribbelen tot aan de cirkel, pas naar ander vierkant.

Oef C: Inspelen, kaats, diagonaal, kaats, diagonaal. Versnelling tot cirkel, pas naar volgende (potjes weg tijdens oef)

Oef D: zelfde of vrije variatie, maar zonder potjes

Coaching: Detailcoaching op het doorbewegen in functie van elkaar.

Afstand houden!



Infiltraties creëren

Organisatie: 55 x 25m, verdeeld in 3 vakken van 16, 22 en 16 m diepte
6+K v 7 (3-3-1 v 3-3-1)

Duur: 20'

Uitleg:

Infiltraties mogen enkel voorwaarts, niet achterwaarts. Spelers keren altijd terug naar hun oorspronkelijk vak.

In balbezit mag telkens 1 CV doorschuiven en 1 AM (variatie: 2AM's)

Deel 1: vrij spel

Deel 2: max 3 tijden

Variaties:

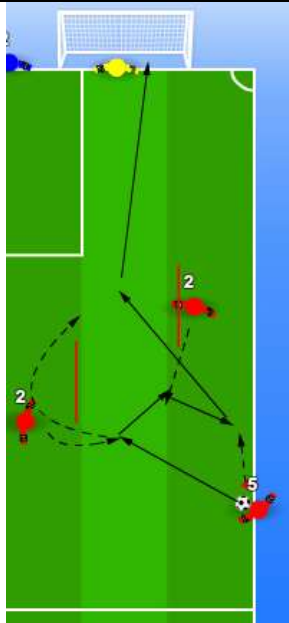
- 2AM's mogen doorschuiven
- Er mogen ook andere spelers terug inzakken (niet steeds dezelfde)
- Buitenspel telt mee vanaf de aanvallende lijn.

Coaching:

Steeds 3 opties aanbieden

Bewegen in de vrije ruimte

Snelle balcirculatie



2^e lopende speler

Organisatie: 35 m van doel

Duur: 10'

Uitleg:

3e man zoeken: inspelen centraal, speler komt voor de man. Diep op afhakende speler, kaats naar buiten. Centrale speler is ondertussen vertrokken, diepe bal, afwerken.

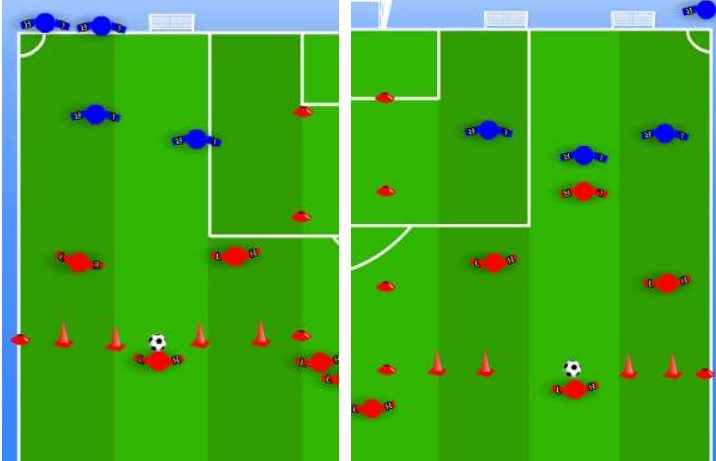
Coaching:

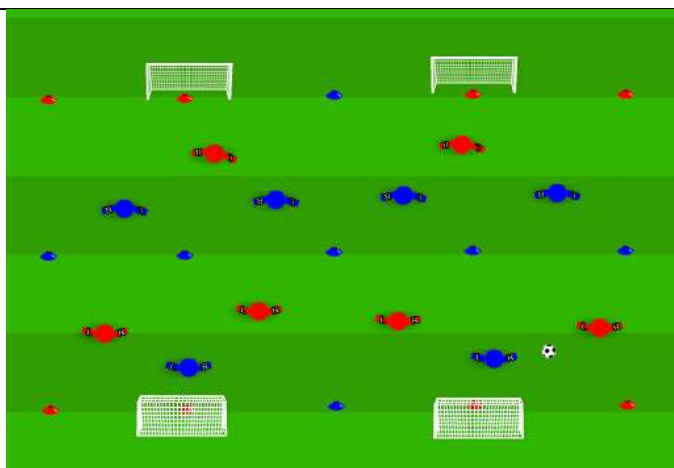
Timing: van loskomen en van dieplopen
Laatste pas op juiste snelheid

2 Trainingsvormen per systeem

2.1 Blokvorming

2.1.1 Onderlinge dekking

	Wedstrijdvorm basis Organisatie: 20mx15m en 25mx20m. Doelen dicht bij elkaar = as. 2v3 en 3v4 Duur: 15' per vorm Uitleg: Vaste verdedigers, op positie. Aanvallers in golven. Aanvallers : vrij spel , scoren in doel Verdedigers : - Steeds 1 speler druk op de bal - Andere dekt de bal tussendoor af en de diepte. - As dicht houden, weg naar doel afsluiten. Coaching: Dekking: schuin, op duel Kantelen: snel andere kant Duel: verovering kan, er is dekking
	Wedstrijdvorm Organisatie: 40x32m – 4+K v 5 Duur: 15' Uitleg: Vaste verdedigers, aanvallers in golven. Aanvallers : vrij spel , scoren in doel Verdedigers : - 1 speler altijd druk op de bal - Andere 3 spelers vormen 1 lijn - Lopende aanvaller doorgeven - Duel en recuperatie als mogelijk Coaching: Dekking: schuin, op duel Kantelen: snel andere kant Duel: verovering kan, er is dekking
	Wedstrijdvorm Organisatie: half veld, zijkanten afgezet 5+K v 6 of 7 Duur: 20' Uitleg: Aanvallers spelen 4/5 man centraal en telkens 1 op de flanken. Verdedigers: - Stappen uit op de flank - Voorzet uithalen - Coaching als er duel kan zijn Coaching: Dekking: schuin, op duel Kantelen: snel andere kant Duel: verovering kan, er is dekking Blokken: voorzet afblokken



Titel

Organisatie: 12x12m: Het terrein is ingedeeld in 8 vakken, van elk 6x3m 4+2 v 4+2

Duur: 20'

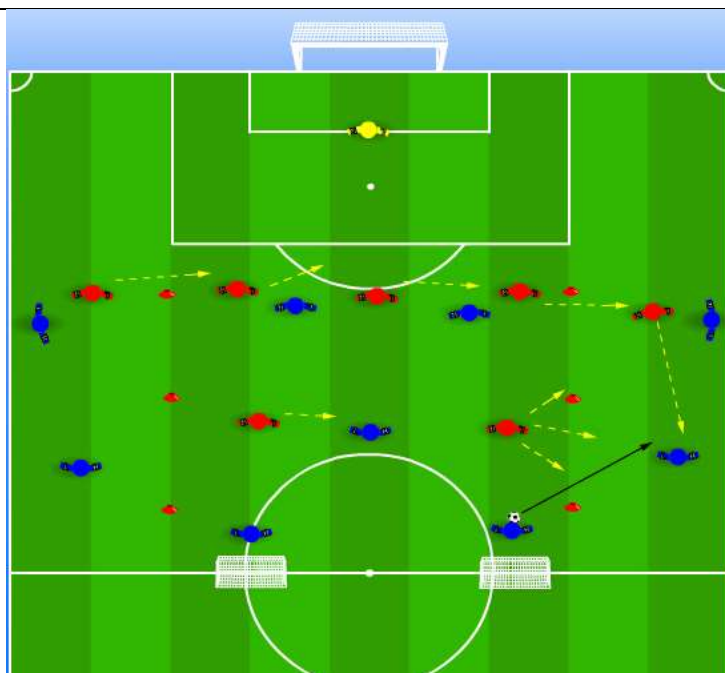
Uitleg: Elke verdediger mag zijn vak niet verlaten, elke aanvaller krijgt 2 vakken. De balbezitters trachten een aanvaller aan te spelen. Indien een spits bereikt wordt, moet hij eerst nog de bal doorspelen naar de aanvaller, die mag scoren.

De verdedigers houden druk op de bal en zetten alle speellijnen naar de spitsen af, door snel in dekking te gaan. Aanvallers mogen niet meeverdedigen, zij wachten op de balverovering en stellen zich aanspeelbaar op.

Coaching:

Speellijnen afsluiten

Snelle aanpassing



Defensief blok 3-4-2-1

Organisatie: half veld
7+k v 9 (of 8) : 17-18sp

Duur: 15'

Uitleg: Aanvallers: Starten zo vaak als mogelijk met de bal. Zij proberen steeds een flankverdediger aan te spelen bij het opstarten.

Verdedigers:

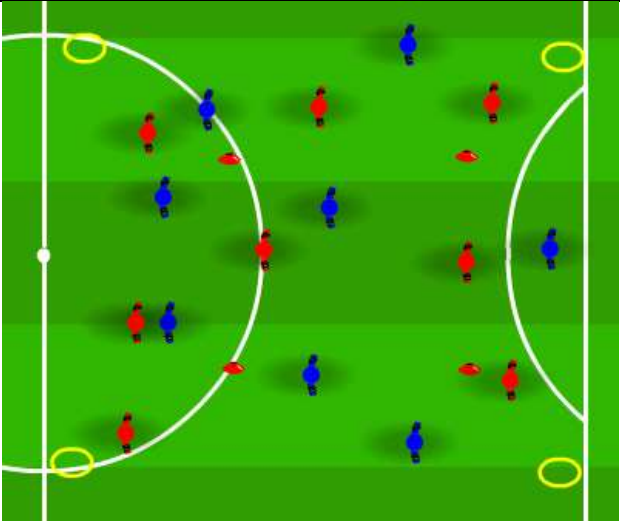
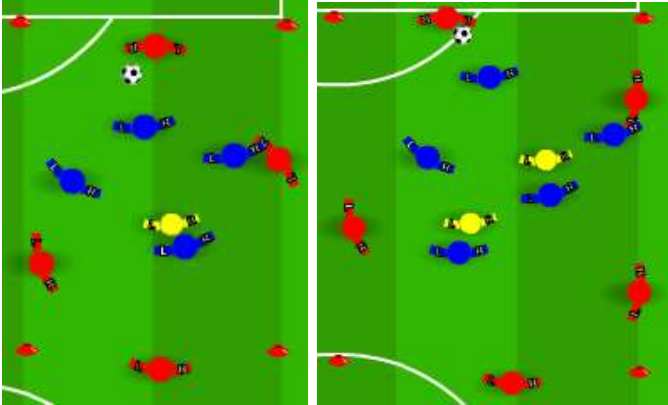
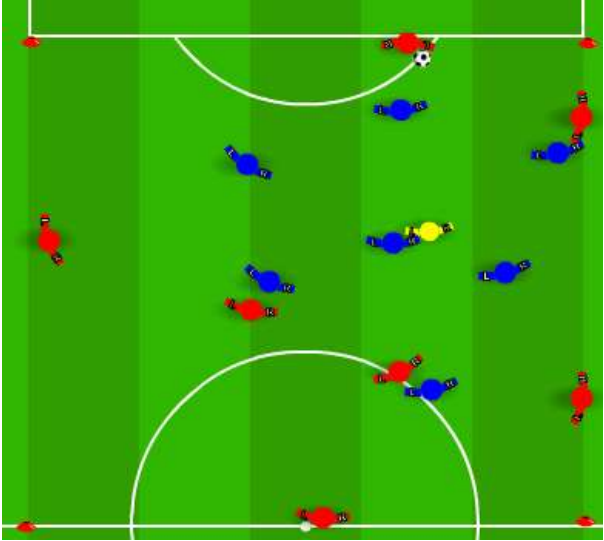
-De middenvelder gaat positioneel drukken, maar belet vooral dat er kan ingespeeld worden centraal. Speellijnen afzetten naar spitsen en/of middenvelders. Als de bal achteruit gaat, gaat hij de lange bal er uit halen en dwingen op de flanken te spelen.

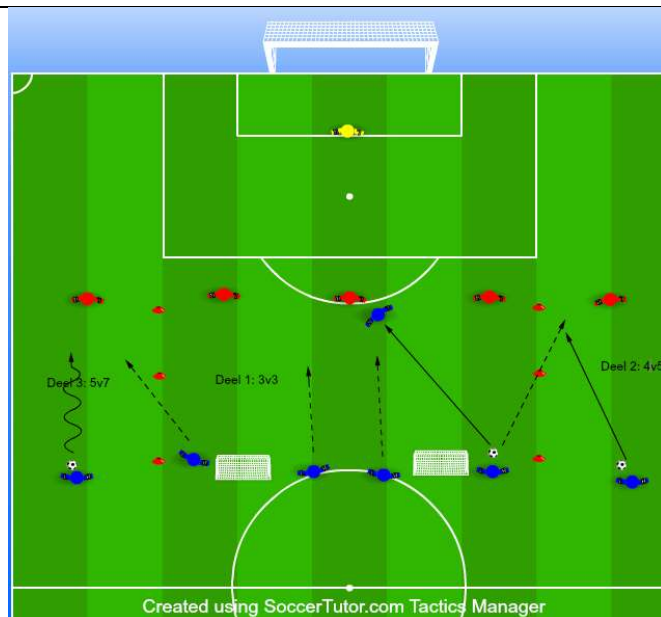
-Als de bal naar de flank gaat, kan de wingback uitstappen. Dan MOET de centrale verdediger de zone overnemen van de wingback.

-De tegenovergestelde wingback staat half half als er niemand uitstapt. Van zodra de andere wingback of een CV uitstapt, sluit hij naar binnen.

Coaching:

2.1.2 As dicht houden

	Positiespel Organisatie: 6v6 tot 8v8 Hoepels op 25x25m – vierkant van 5x5m – spelers lopen op volledige helft Duur: 3x5' – 1' rust Uitleg: A) Handbal: scoren in 4 hoepels: elkaar aangooien: 1 voet moet in de hoepel staan om te scoren. B) Voetbal: scoren in 4 hoepels: bal moet stilliggen in de hoepels C) Voetbal: idem scoren in de hoepels + stillleggen in het centrum = 3 punten. Coaching: As dicht: centrum dicht houden Verander: snel andere kant zoeken Duel: (lucht)duel aangaan als er dekking is
	Positiespel timing Organisatie: 15x25m en 20x30m 4v4+N tot 5v5+2N (9 tot 12sp). Altijd 1 of 2N Duur: 15' per vorm (25' voor 2 vormen) Uitleg: Ploeg in balverlies vormt een ruit: - 1 valt de bal aan - Dekking L+R voor gevaarlijke paslijn - 1 haalt lange bal uit Indien je voetbal niet kan beletten, sluiten de flankspelers iets meer, as altijd dicht. Altijd druk op de bal (zonder risico op uitschakeling). Timing zoeken voor aanval. Coaching: As dicht: centrum dicht houden Duel: duel aangaan als er dekking is Pressing: druk houden, kans op recup
	Positiespel timing Organisatie: 40x30m 7v7 + N (13 tot 17sp). Altijd 1 of 2N Duur: 15' Uitleg: Ploeg in balverlies vormt een ruit: - 1 valt de bal aan - Dekking L+R voor gevaarlijke paslijn - 2 halen lange bal uit Indien je voetbal niet kan beletten, sluiten de flankspelers iets meer, as altijd dicht. Altijd druk op de bal (zonder risico op uitschakeling). Timing zoeken voor aanval. Coaching: Zak in: geen collectieve druk, geen blok Duel: duel aangaan als er dekking is Pressing: druk houden, kans op recup



Titel

Organisatie: 60x40m

Duur: 20'

Uitleg:

Deel 1: 3+Kv3 (variant 4+Kv4):

Aanvallers beginnen met de actie en proberen tot een doelpunt te komen. Zij mogen niet uit het centrale deel. Verdedigers maken de keuze op wie ze gaan druk zetten en wie verdedigt.

Van zodra er gescoord wordt of de bal gaat buiten het speelveld (40x40m), deel 2

Deel 2: 4+K v 5:

De 2e bal begint op de rechterflank. De aanvallers proberen de 2v1 situatie uit te buiten. Off-side telt mee. We zoeken naar een voorzet of afhakende spits. 1 afhakende spits! Verste zone niet gebruiken.

Deel 3: 5+Kv7:

De 3e bal begint op de linkerflank. Vanaf nu wordt de volledige breedte gebruikt. We zijn opnieuw op zoek naar een voorzet of 1 afhakende spits. Verdedigers moeten kiezen wanneer ze uitstappen en wanneer ze blijven staan.

Coaching:

2.2 Pressing

2.2.1 Van centraal naar binnen

	Wedstrijdvorm 7v7 Organisatie: half veld + 10m 4-1-2+K v 1-3-2 Duur: 20' Uitleg: Druk zetten. Bal begint steeds bij doelman van blauw. Rood probeert de CV's te beletten te spelen. Start: Beide spitsen gaan half half staan tussen de CV en de FV. Zwarte pas: 1 spits zet druk op de CV, de andere spits komt in de driehoek tussen CV, FV en VM Rode pas: 2e spits gaat als 1e de speellijn tussen CV en FV gaan afzetten en dan pas doorduwen. De andere spits komt in de driehoek tussen CV, FV en VM. Blauwe pas: spits geeft negatieve druk. 1 middenvelder schuift door. De achterste middenvelder pikt meteen de vrijgekomen speler op. Coaching:
--	--

2.2.2 Van centraal naar buiten

	Wedstrijdvorm in 4-3-3 Organisatie: half veld – minidoelen in half space 7+K v 6/7 Duur: 20' Uitleg: Spits zet de centrale optie vast. FA gaat dicht genoeg bij de FV staan om er meteen op te zitten als de bal komt. Andere FA gaat tussen VM en CV gaan staan in de half space. 2 VM schuiven mee om ruiten te vormen. Coaching: Schuif op: pressing Duel: verovering kan As dicht: centrum dicht houden
---	--

2.2.3 Van flank naar buiten



Pressing vanop de eigen helft

Organisatie: half veld (of iets meer) – 8+K v 8

Duur: 20'

Uitleg:

Aanvallers:

Starten zo vaak als mogelijk met de bal. Zij proberen steeds een flankverdediger aan te spelen bij het opstarten.

Verdedigers:

- De middenvelder gaat positioneel drukken, maar belet vooral dat er kan ingespeeld worden centraal. Speellijnen afzetten naar spitsen en/of middenvelden. Als de bal achteruit gaat, gaat hij de lange bal er uit halen en dwingen op de flanken te spelen.
- Als de bal naar de flank gaat, kan de wingback uitstappen. Dan kan de centrale verdediger de zone overnemen van de wingback.

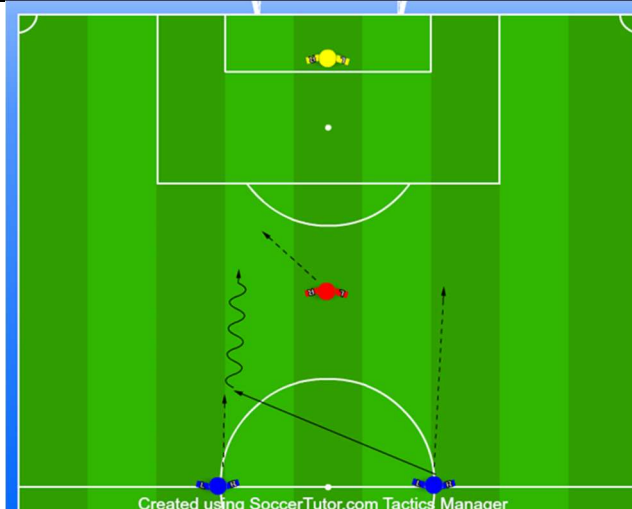
Coaching:

Niet met 5 op 1 lijn blijven, altijd iemand uitstappen om druk te zetten.

As dicht, eenmaal op de zijkant = recuperatie

2.3 Negatieve omschakeling

2.3.1 Ruimte en tijd wegnemen



Titel

Organisatie: half veld

2v1+K (9-12sp)

Duur: 15'

Uitleg:

Aanvaller: Eerste pas moet lateraal in de loop, daarna uitspelen

Verdedigers: Probeer de snelheid uit de actie te halen door remmend te wijken.

Coaching door de doelman. Speler probeert de 2^e paal en de diagonale pas te vermijden, Doelman neemt eerste paal.

Indien er toch gepast wordt (liefst lateraal) Dan kan doelman snel uitkomen en neemt speler 2^e paal)-

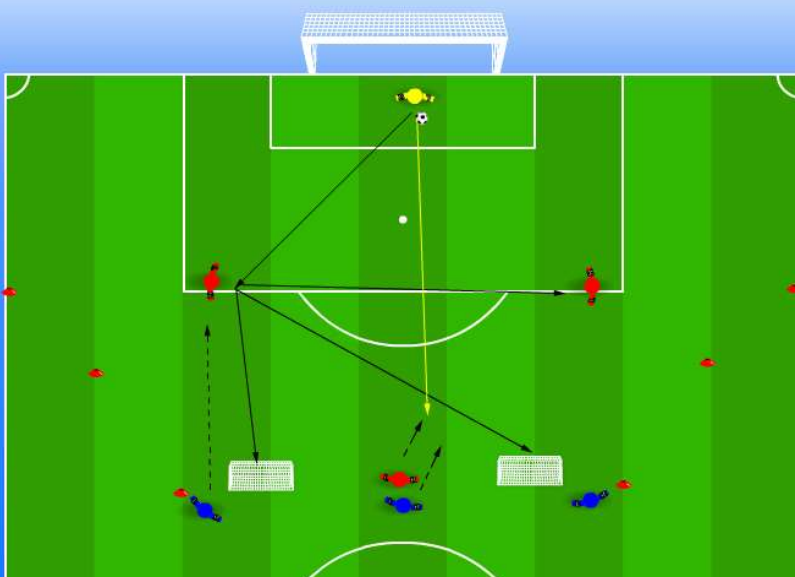
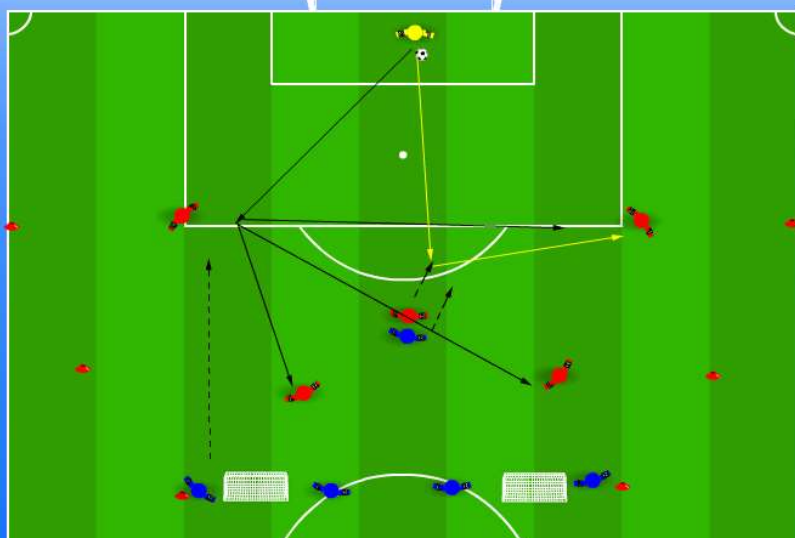
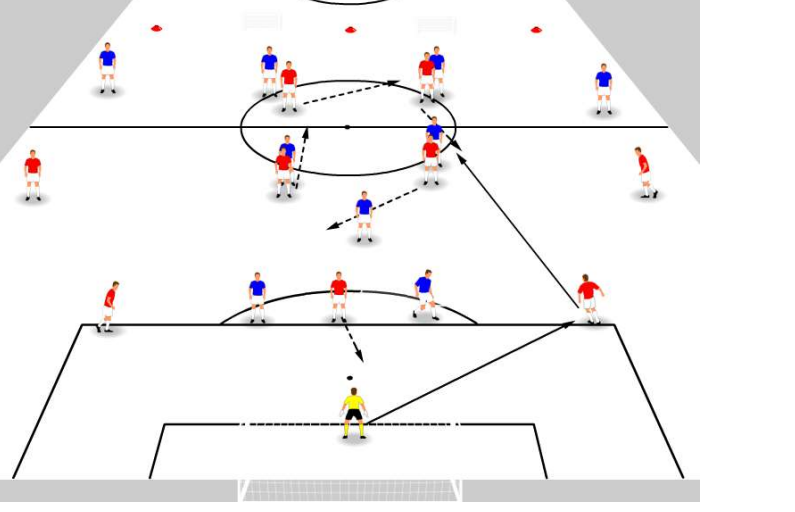
Coaching:

(in)zakken – Pas vermijden

2^e paal

2.4 Opbouw

2.4.1 Opbouw via 1^e lijn: verdedigers

	Opbouw met ruit Organisatie: 30m x breedte die conisch dichtloopt 3+K v 3 Duur: 15' Uitleg: De bedoeling is om te scoren (= middenvelders aanspelen). De centrale speler vertrekt altijd van tussen de doeltjes. De tegenploeg kiest voor hoog druk zetten of doelen afzetten (breng variatie). Zij mogen pas vertrekken na de eerste pas. Coaching: Haal uit: terug naar K Verander
	Opbouw ruit centraal Organisatie: 40m x breedte die conisch dichtloopt 3+K v 3 Duur: 15' Uitleg: De bedoeling is om te scoren (= aanvallers aanspelen). De 2 VM's vertrekken altijd van bij de doeltjes. De tegenploeg kiest voor hoog druk zetten of doelen afzetten (liefst meest hoge druk). Coaching: Draai door – Verander – Haal uit Aanbieden – Breder/hoger
	Opbouw tegen 2 spitsen Organisatie: 65x65m 9+k v 9 Duur: 20' Uitleg: Ruimte maken = middenvelders lopen weg om ruimte te maken, aanvaller komt er in. Aanvallers gebruiken de ruimte die ze voor elkaar laten vallen. CV zorgt dat hij voldoende aanspeelbaar is om het spel te verleggen. Coaching: Eerst ruimte maken, dan pas de as gebruiken.

2.4.2 Opbouw via de 2^e lijn



Opbouw met opties in 2^e lijn

Organisatie: half veld

5+K v 5

Duur:

Uitleg: 3 aanvallers staan hoog. De 2 andere aanvallers komen via de doeltjes naar binnen.

Doel: De eerste bal gaat elke keer naar 1 van de 3 verdedigers. Daarna kijken wat de aanvallers doen:

Optie 1: als er ruimte komt tussen hen, spelen we in de VM's die in de half spaces staan. (geel)

Optie 2: als de aanvallers centraal blijven de half spaces afzetten, dan gaan de VM's breder (positie wingback en kan de bal via de verdedigers naar buiten (rood)

Optie 3: aanvallers staan centraal én hoog: bal kan meteen naar de wingbacks (ook rood)

Coaching:

- Onderlinge coaching
- Juiste keuze maken



Titel

Organisatie:

Duur:

Uitleg:

Coaching:

2.5 Doelkansen creëren

2.5.1 Doelkans via de as



In de ruimte lopen

Organisatie: half veld + 20m

20 sp (kan minder, oef weglaten)

Duur: 20'

Uitleg:

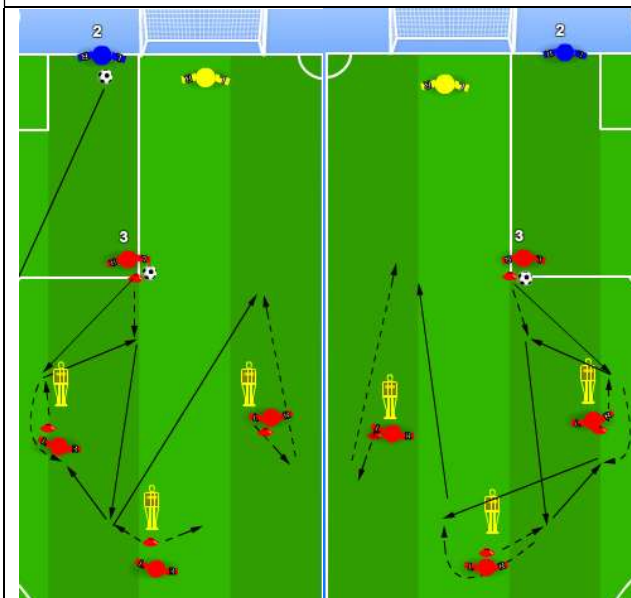
Oef 1: Speler start en leidt tot aan de kegels. Daar dribbelt hij tussen de kegels. Wanneer hij er uitkomt speelt hij in op de flankspeler. Die kaatst de bal terug en loopt achter de speler door. Speelt in de handen van K. Daarna gaat de speler door de latjes (rechtdoor, schuin, 1 been sprongetjes,...) en krijgt de bal van K en tracht te scoren.

Oef 2: De speler in het vierkantje vraagt de bal op, maakt driehoek en de man aan het kegeltje maakt tegengestelde beweging. De speler aan de kegel loopt in en neemt de bal mee tot aan de 16 meter en trapt op doel.

Oef 3: indribbelen. Inspelen op speler die via voorbeweging loskomt van zijn tegenstander. We doen een 1 / 2 en geven mee. Die speler scoort in het kleine doeltje.

Coaching:

Timing van inlopen – afstand houden – gerichte controle in de ruimte



Titel

Organisatie: half veld

8-12sp (ontdubbelen met 2 K)

Duur: 15'

Uitleg:

Voor de T komen: inspelen + kaats

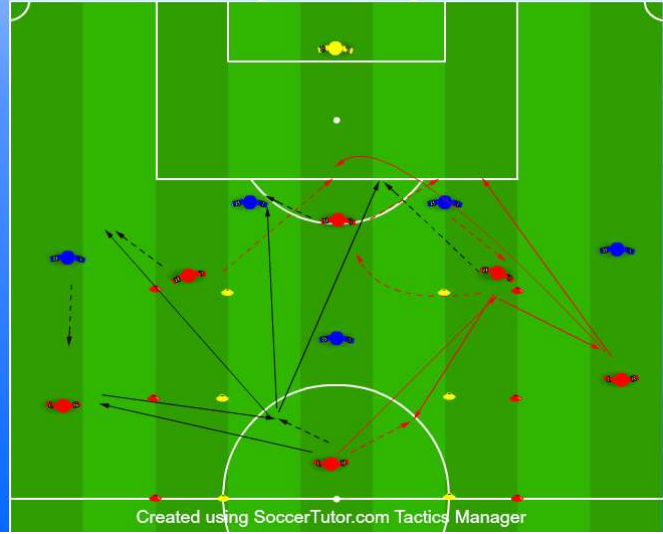
Vrij komen achter T: inspelen + kaats

4e° speler haakt eerst af (vooractie) en loopt dan diep: diepe bal, controle, afwerken.

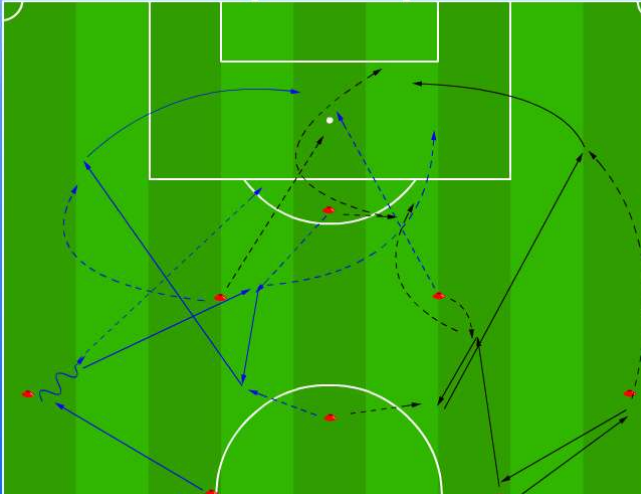
Variatie: bal eerst nog breed vooraleer diep (tijd winnen + ruit vormen)

Coaching:

Timing – aanbieden – wreefbal – snelheid in de bal

 Created using SoccerTutor.com Tactics Manager	<u>Vrije ruimtes zoeken/uitlokken</u> Organisatie: half veld – 5+k v 6 Duur: 20' Uitleg: De bedoeling is om de verdedigers uit hun zone te halen en daar gebruik van te maken. <u>Optie 1:</u> Bal naar de wingback (zwart) Deze speelt de bal meteen indien hij aangevallen wordt. De AM maakt gebruik van de ruimte als die er is. Als de verdediger mee stapt, dan is er ruimte voor de spits of de andere AM. <u>Optie 2:</u> Bal naar AM (rood) De AM speelt meteen terug indien hij aangevallen wordt, of naar de wingback. Daarna wordt de ruimte in zijn rug steeds aangespeeld. Coaching: In de rug van tegenstander duiken Snelheid van balcirculatie
--	---

2.5.2 Doelkans via late flankvoorzet

	<u>Titel</u> Organisatie: Duur: Uitleg: Coaching:
	<u>Titel</u> Organisatie: Duur: Uitleg: Coaching:

2.5.3 Doelkans via voorzet in de rug



Afwerking

Organisatie: Potjes +/- op 30x30m

Min 12sp voor 2 kanten

Duur: 20'

Uitleg:

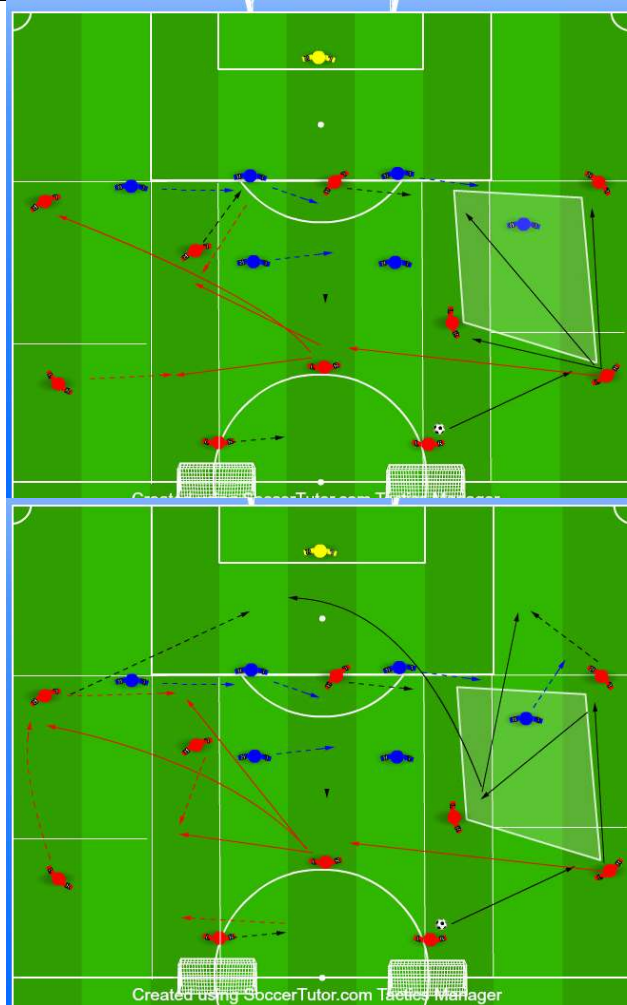
D) Spits en FA bieden zich aan, VM maakt ruimte – Diepe bal op spits - kaats op VM, FA start loopbeweging – VM steekt de bal in de loop van FA – Afwerking

C) Spits en FA bieden zich aan, VM maakt ruimte – Diepe bal op spits - kaats op VM, FA loopt diep – VM steekt de bal in de loop van FA – Voorzet + Afwerking

Coaching:

Kaats: VM vraagt de bal

Diep Flank/As: FA vraagt de diepgang



Wedstrijdvorm

Organisatie: half veld

10 v 6+K

Duur: 20'

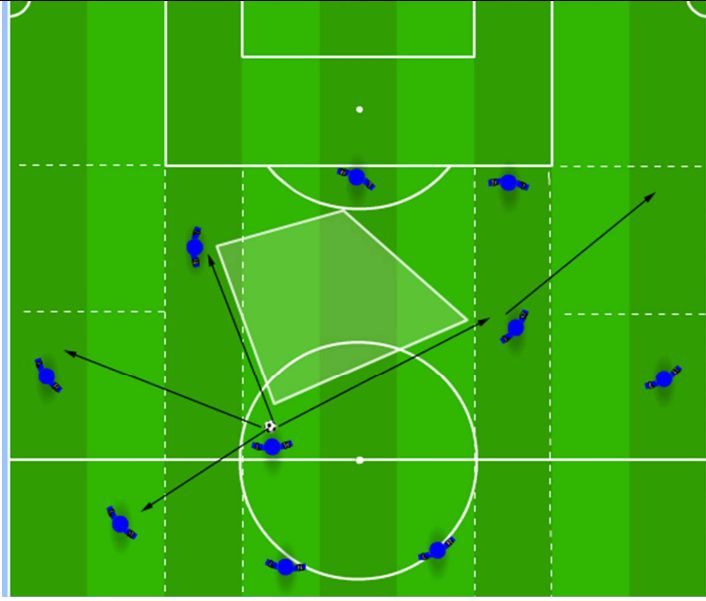
Uitleg:

De bedoeling om de tegenstander steeds naar 1 kant te krijgen en daarna de andere kant aan te spelen om de ruimte te gebruiken.

3 belangrijke punten:

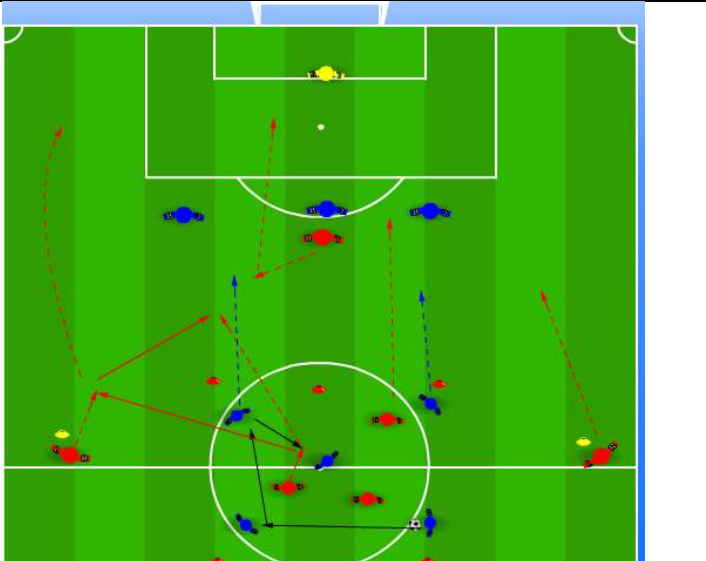
- 1) Kant bal: de FV én de FA mogen beide breed staan, als de CV en de AM in de half space zone staan.
- 2) Als de andere FA breed blijft, komt de andere FV in de half space zone om brede omschakeling aan te bieden. Opgelet om niet in de zone van de AM te komen.
- 3) Als de andere FA naar binnen komt, moet de FV breed blijven en zelfs in de hoge zone komen, waarbij de CV onder de bal in steun komt.

Coaching:

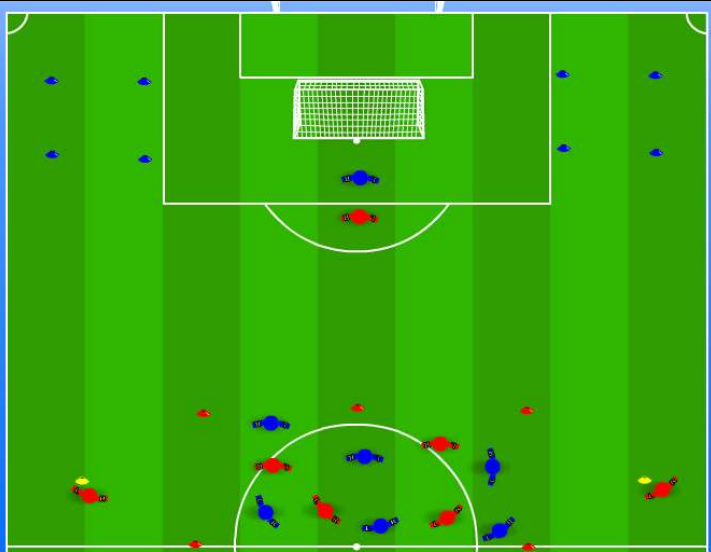
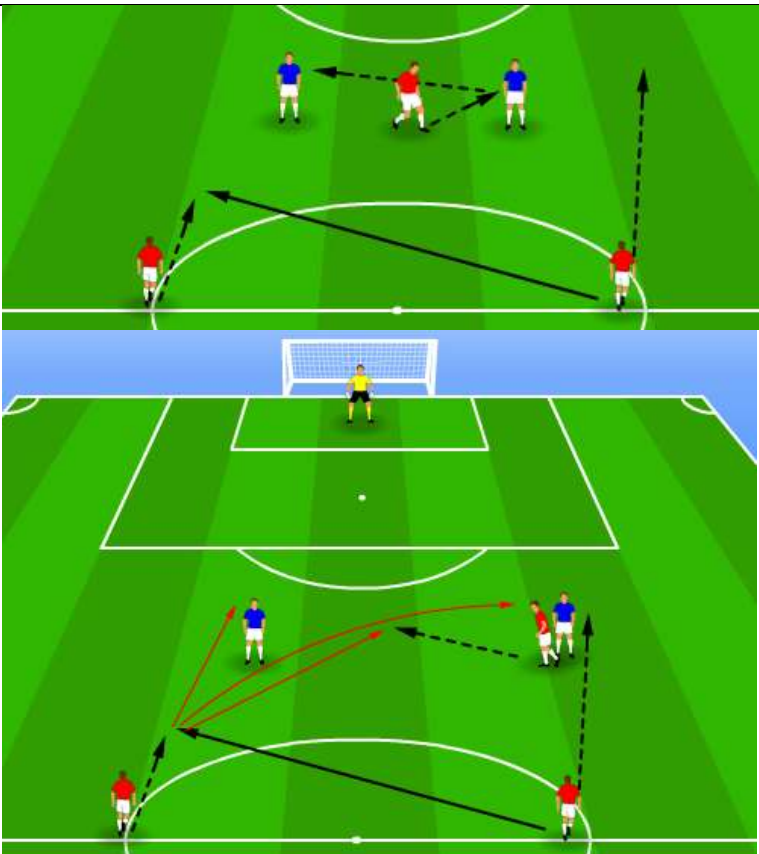
	Kansen via de flanken Organisatie: volledig veld 11v11 Duur: 20' Uitleg: Onze defensieve regelaar heeft meestal 3 aanvallende opties: <u>Optie 1:</u> Naar de wingback aan de kant van de bal. Daarbij kan de AM in de ruimte duiken op de flank. <u>Optie 2:</u> naar de AM aan de kant van de bal, waarbij de wingback een overlap maakt <u>Optie 3:</u> naar de andere AM, waarbij de tegenovergestelde wingback een overlap maakt. Coaching: Juiste keuzes maken Spel breed houden Vrije ruimtes zoeken
---	--

2.6 Positieve omschakeling

2.6.1 Omschakeling met rug naar doel

	Titel Organisatie: half veld + 10m Duur: 15' Uitleg: Blauw speelt op balbezit. Als rood de bal afneemt, mogen ze direct de aanvallers aanspelen. Er mogen 2 spelers van blauw gaan meeverdedigen, Van rood mogen er 2 spelers mee (= 4+Kv5) Blauw probeert de bal terug in het vak te brengen of te ontzetten. Coaching: Bal bijhouden rug naar doel, spelers laten bijsluiten OF indien niet aangespeeld: verdediging laag houden om ruimte te maken
---	--

2.6.2 Omschakelen in de ruimte

	Titel Organisatie: half veld 6v4 + 3v1 (12-16sp) Duur: Uitleg: Blauw speelt op balbezit. Als rood de bal afneemt, mogen ze direct de aanvallers aanspelen. Er mogen er 3 van blauw gaan verdedigen, Degene die diep speelt van rood mag ook mee. Bal in de hoeken leggen = 1 pt, scoren in het platte doel = 2 punten. Blauw probeert de bal terug in het vak te brengen of te ontzetten. Coaching: Diep Verander
	Titel Organisatie: half veld 3v2+K in golven (10-15 sp) Duur: 15' Uitleg: De eerste pass gaat breed. Spits lokt eerst een 1v1 uit door diagonaal weg te lopen. Er is geen dekking meer door de verdedigers. In de 2e fase (2e tekening) loopt de aanvaller in de ruimte die is ontstaan tussen de verdedigers. Zo komen er 3 opties: - In de ruimte centraal - In de ruimte achter beide verdedigers - Langs beide verdedigers (laatste optie) Coaching:



Aanvallen met negatieve pres

Organisatie: 20x40m

3 v 1+2+K

Duur: 20'

Uitleg:

Een trainer (of speler) speelt de bal naar 1 van de 3 aanvallers.

Als een aanvaller de bal raakt, mogen de 2 extra verdedigers starten

Het drietal probeert te scoren, de 1+2 verdedigers proberen dit te voorkomen

Er wordt gespeeld met buitenspel en een ongelimiteerd aantal balcontacten

Na balverovering mag het blauwe team scoren in de 2 kleine doeltjes

Coaching: