

**Naam:** Hans Canipel, cursist UEFA A centrum Laarne  
**Thema:** collectieve pressing op de flank van de tegenpartij. Eigen opstelling (blauw) 1-4-4-2 in ruit, tegenover 1-4-3-3 (rood) met verdedigende driehoek

**Aantal:** 16+2K  
**Categorie/niveau:** Seniors

**Materiaal:** 1 groot verplaatsbaar doel, 1 stel markeerdoppen, ballen, partijvesten

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

1. In de omschakeling van B+ naar B- zo snel mogelijk een correcte verdedigende organisatie aannemen met kleine onderlinge afstanden **Blok**
2. Elkaar onderlinge dekking geven, kantelen i.f.v. de bal, knijpen naar het centrum toe **Dekking – Kantelen – Knijpen**
3. Collectieve pressing wanneer de bal zich bevindt tussen de zijlijn en het blok **Druk**
4. Afsluiten van de speelhoeken van de tegenstander **Afsluiten**
5. Elkaar bijsturen en richtlijnen geven i.f.v. de organisatie **Coaching**

**OPWARMING**



**Beschrijving:**

1. Passvorm: uitvoering rechts gedurende 7' Doorschuiven: bal volgen
2. Dynamische stretching gedurende 5'
3. Passvorm: uitvoering links gedurende 7'
4. Blessurepreventie gedurende 6'

**Coaching:**

Strakke passing, georiënteerde controle, correct losshaken, coaching, dynamisch wegdraaien

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 8 / 8 + K**

**(12')**

**Beschrijving:**

Terrein: 3/4 veld

Blauw: K-3-4-1 met ruit (te coachen ploeg)

Rood: K-3-2-3

Blauwe ploeg neemt bij balverlies een organisatie aan die gericht is op medium pressing. Bij balbezit van de flankspelers worden deze via een correcte organisatie onder druk gezet

**Coaching:**

1 t.e.m. 5

**TUSSENVORM 1**



**BALBEZIT VANUIT POSITIE**

**(12')**

**Beschrijving:**

Balbezit op 3/4 van het veld

Ieder speelt vanuit zijn eigen positie.

Rood: aangepaste 4-3-3 met K als CV

Blauw: aangepaste 4-4-2 met K als CV

De spelers in de vrije gele zones zijn aanspeelpunten die niet zozeer agressief onder druk worden gezet, maar van wie de speelhoeken moeten worden afgesloten via een goede blokvorming en het correct kantelen en schuiven

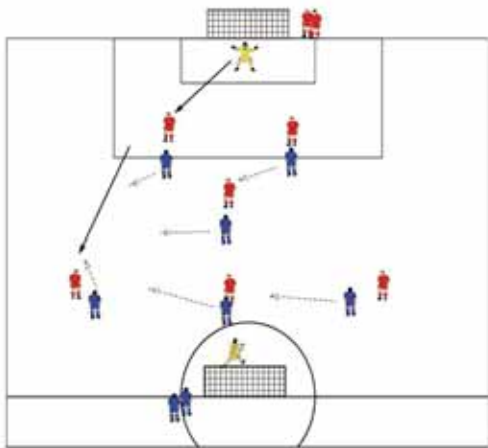
Duur: 2x5' met 1' tussenpauze

Allebei de formaties 5' focus op de uitvoering van het thema

**Coaching:**

Nadruk op het vormen van het blok en het kantelen 1 t.e.m. 5

## WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / 6 + K

(12')

**Beschrijving:**

Blauw: K-3-1-2

Rood: K-2-1-3

De bal vertrekt bij de rode ploeg en de K speelt één van de V's aan (vrije pass, dus geen hoge pressing van blauw)

Zodra 1 van de flankspelers wordt aangespeeld, wordt deze dadelijk onder druk gezet via het blauwe blok dat kantelt naar deze flank toe

Duur: 6 x 1'30" met tussenpauze van 30"

(= coachingsmoment: bijsturen en steeds bij beide ploegen 2 spelers wisselen)

**Coaching:**

1 t.e.m. 5

## TUSSENVORM 2



BALBEZIT K + 4 / 4

**Beschrijving:**

Op 2 terreintjes van 25x25m

Ploeg in B- tracht via blokvorming en kantelen druk te zetten op de balbezitter. Ploeg in meerderheid scoort een punt wanneer ze 10x bal in de ploeg kunnen houden. Ploeg in minderheid scoort een punt wanneer ze 5x bal in de ploeg kunnen houden

Uitvoering: steeds wissel van de rode ploeg, keeper blijft staan.

Duur: 6 x 1'30" met steeds 30" pauze (rustige looppas naar het andere vierkant door de rode ploeg)

**Coaching:**

2, 3, 4, 5

## WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / K + 8

(12')

**Beschrijving:**

Terrein: 3/4 veld

Blauw: K-3-4-1 met ruit (te coachen ploeg)

Rood: K-3-2-3

Blauwe ploeg tracht zo hoog mogelijk druk te zetten (hoge pressing) op de flankverdedigers (variatie t.o.v. WV 1 en 2)

**Coaching:**

1 t.e.m. 5

## COOLING DOWN

**Beschrijving:**

Vraaggesprek tussen spelers en trainer over het thema van de training – wat onthouden?

Uitlopen en statische stretching

Blessurepreventieve oefeningen