

**Naam:** Erik Van Langenhove, kandidaat Elite Youth UEFA A, centrum Herent  
**Thema:** integratietraining doelmannen: interceptie lage, halfhoge en hoge voorzet voor doel vanop de flanken (Basic). Hoe dicht bij doel des te strikter de dekking (TT).

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

**Materiaal:** dopjes, hesjes (2 kleuren), 1 verplaatsbaar groot doel en 1 klein doel, voldoende ballen

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

Doelman Basics:

1. Anticipeer op mogelijke voorzet “**Anticipeer**”
2. Laat je horen indien je beslist te komen “**Roep**”
3. Gebruik juiste afstootbeen en bescherm knie “**Bescherm je**”

Doelman TT:

4. Coach verdediging: korte dekking in de 16m “**Kort + naam speler**”

**OPWARMING**

**25'**



**Beschrijving:**

5' inlopen veldspelers en K's. Losmaken bovenlichaam.

10' (uitvoeren vanop L), simultaan begin bij K's.

LCV (1) haakt breed af en krijgt bal van K. LCV speelt strak in op LFA (4) die vooractie maakt en zich vrij maakt. AM (3) sluit bij en ontvangt bal van LFA. LFV (2) overlapt en trapt gerichte voorzet op doel naar doelman (zie tekening: actiegebied K aangegeven).

K speelt bal op speler van post (3) die door as van het veld terug leidt naar start.

Veldspelers opwarmingsoefeningen bij doorschuiven.

10' (uitvoeren vanop R).

Doorschuiven: 1-2-4-3-1.

**Coaching:**

1 t.e.m. 3

Detailcoaching en aandachtspunten K's: opletten voor indraaiende en wegdraaiende bal.

**WEDSTRIJDVORM 1**

**K + 7 / 7 + K**

**(12')**



**Beschrijving:**

1/2 veld.

Beide ploegen spelen in 3-3-1 opstelling

Beide ploegen hebben 1 wisselspeler die na elke golf gewisseld wordt (telkens andere speler die eruit gaat).

Via de numerieke meerderheid in de verdediging trachten een speler vrij te krijgen op de flank die een voorzet geeft.

**Coaching:**

1 t.e.m. 4

**TUSSENVORM 1**

**PAS- EN TRAPVORM**

**(12')**



**Beschrijving:**

3/4<sup>de</sup> wedstrijdveld en 2x16m met klein doel.

CV (pos. 1) haakt af en krijgt bal van K. CV speelt in op afhakende DS (pos. 3). AM (pos; 2) sluit bij en krijgt bal van DS. AM speelt in op FA (pos. 4).

FA geeft voorzet. De FA (andere flank, pos. 4), AM, DS en FA andere kant kiezen positie voor doel (3 A tegen 2 V).

RCV en LCV (pos. 5) verdedigen en kunnen afwerken op klein doeltje (max 30"). Na doelpoging of interceptie start de vorm opnieuw op de andere flank.

Vorm afwisselend starten: R, L, L en dan opnieuw R (zo zet bij pos. 4 iedereen voor en werkt iedereen af voor doel).

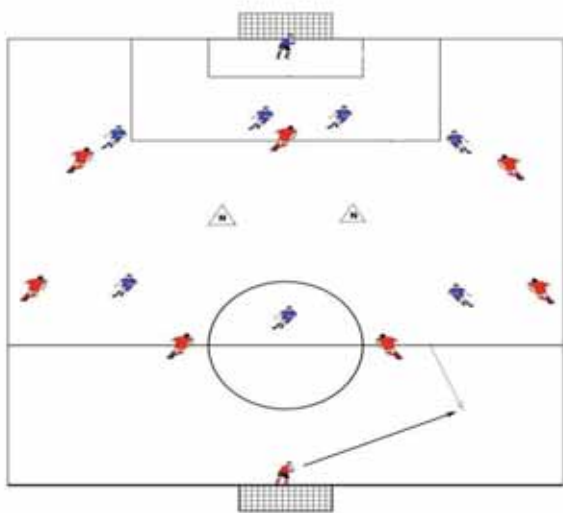
Doorschuiven: FA (4) blijven staan op positie. AM, DS en CV rood (pos. 1, klein doeltje, pos. 2 en 3) wisselen na elke golf (reserven pos. 2 en 3 staan achter klein doel), de CV's (blauw) wisselen telkens pas na 2 voorzetten: pos. 5-achter doel.

Na 6' wisselen K's.

**Coaching:**

1 t.e.m. 4

## WEDSTRIJDVORM 2



K + 7 + 2N / 7 + K

12')

**Beschrijving:**3/4<sup>de</sup> wedstrijdveld.

Centraal in MV 2 neutrale spelers (N▲).

Door de N's centraal in middenveld te plaatsen zullen flankspelers van ploeg in B- meer naar binnen knijpen om paslijnen af te zetten. Daardoor zal het thema flankvoorzet meer gestimuleerd worden. Als N in balbezit komt, zal een V moeten uitstappen waardoor de andere V's zullen knijpen en opnieuw op de flank ruimte zal komen (thema flankvoorzet stimuleren).

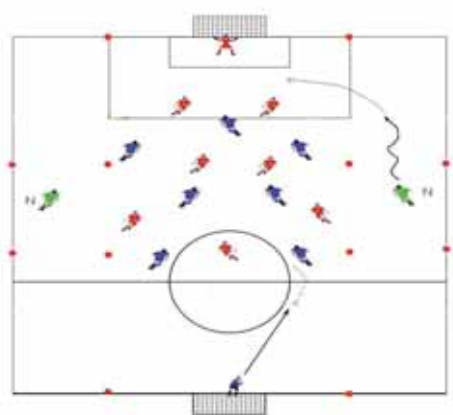
K ploeg in overtal bouwt op via RCV of LCV.

Tegenaanval na interceptie doelman en omschakeling telt dubbel.

**Coaching:**

1 t.e.m. 4

## TUSSENVORM 2



AFGELEIDE WV K + 7 / 7 + K + 2N

(12')

**Beschrijving:**3/4<sup>de</sup> wedstrijdveld.

K speelt afhakende CV aan. CV probeert zo snel mogelijk N te bereiken, maar niet rechtstreeks: eerst moeten er minimum 2 passen gegeven worden.

N rukt vrij op, maar moet in max. 3-tijden de voorzet gegeven hebben (zonder druk van tegenstander).

De N's starten vanuit de afgebakende zone tussen aanval en verdediging.

Buitenspel telt mee (ook voor N).

Om de 3' wissel van flankspelers.

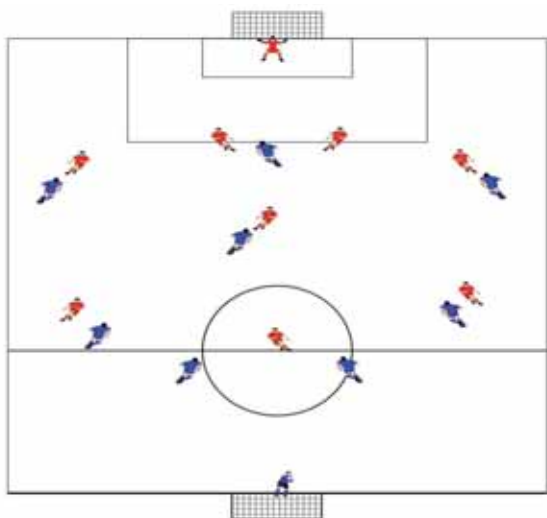
Na 6' wisselen van kant.

Scoren uit flankvoorzet telt dubbel.

**Coaching:**

1 t.e.m. 4

## WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

(15')

**Beschrijving:**3/4<sup>de</sup> wedstrijdveld.

Symmetrische ploegopstelling: K+4+1+3

Stimuleren tot brengen van voorzet via FA of FV: doelpunt na voorzet telt dubbel.

Een doelpunt na tegenaanval na interceptie K en omschakeling telt ook dubbel.

**Coaching:**

1 t.e.m. 4

## COOLING DOWN

VRIJE TRAP VANOP DE FLANK

(6')

**Beschrijving:**

4 spelers L en 4 spelers R trappen vrije trappen vanop de flank.

4 spelers voor doel werken in max. 2-tijden af.

4 overgebleven spelers wisselen na iedere voorzet af met die voor doel.

Na 3' wisselen de 8 aanvallers met de 8 spelers die de vrije trappen namen.