

Naam: Kris Van Der Haegen, Verantwoordelijke trainersopleidingen VFV
Thema: B+ infiltraties centraal (aanval door het centrum) RUNS naar de waarheidszone Demotraining UEFA B opleidingsdag Wommelgem

Aantal: 16+2K
Categorie/niveau: Vanaf U14 tot seniors (4-3-3 opstelling met aanvallende driehoek)

Materiaal: ballen, groot doel, potjes, hesjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

Spelers 3 en 4

1. Infiltreer met bal als er geen kans op onmiddellijk balverlies is **INFILTRREER**
2. Behoud het overzicht en vermijd balverlies (geef een eenvoudige lage pass vooruit op de FA bvb) **OPEN**

Speler 9, 10 en 8

3. Als FA naar binnen komt, loop je vrij tussen de linies of zoek de vrije ruimte op in rug van de V **VRIJE RUIMTE**
4. Zorg dat je aanspeelbaar bent in de rug van de CV als de FA naar binnen komt (timing: geen buitenspel) **DIEPTE**
5. Ruimte creëren voor zichzelf of voor medespelers en deze efficiënt benutten **BEWEEG, KOM LOS** (pos 9, 10, 7 en 11)
6. Kies goede moment van infiltreren **RUIMTE + TIMING**
7. Werk zo snel mogelijk af bij een werkelijke doelkans **WERK AF**

Spelers 7 en 11

8. Kom los, uit de strikte dekking ontvluchten: snel bewegen **KOM LOS**
9. Kies het juiste moment voor de vooractie en de beweging naar binnen: kom naar binnen op het moment dat je de bal kan krijgen **TIMING/MOMENT**
10. Wanneer je de bal krijgt, durf en maak snel actie naar binnen richting doel: zoek ofwel de trap ofwel de assist op 9 (ruimte in rug V) of 10 die infiltreren **SNEL ACTIE**

Spelers 6 en 8

11. Speel vooruit 7 of 11 aan, zodat ze met bal naar binnen de actie kunnen zoeken **OPEN OP FLANK**
12. Steun 7 of 11 als bal op de flank is om dan het spel te verleggen **STEUN / VERLEG**

OPWARMING



Beschrijving:

Introductie runs:
 Piqué run: infiltratie CV met openen op FA (vermijd balverlies door een pass met weinig risico te spelen: lage passing op flankspeler).

Villa run: tegenbeweging tov de bal en dan de ruimte zoeken centraal in rug van verdediging: speler gaat eerst weg van de bal achter het 2e potje en duikt dan pas in de rug van de V (zo vermijdt hij buitenspel en trekt zich uit het gezichtsveld van de centrale verdedigers).

Na 7' op andere flank uitvoeren.
 Doorschuiven: bal volgen.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10

WEDSTRIJDVORM 1



5 + K / 3 + K

Beschrijving:

Veld in verlengde van 16m zone.

Infiltratie van CV die dan via een MV de spits in de ruimte tracht vrij te spelen.

Coaching:

- 1 en 2: infiltreer bal aan voet en lijd geen balverlies.
- 5: zorg dat je aanspeelbaar bent tussen de linies, maak ruimte voor 3 of 4.
- 4, 6 en 7: voor diepe spits (Villa run).
- 10: speel 9 vrij of scoor zelf.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Introductie runs:
 Iniesta run van 7 en 11: infiltratie met bal naar binnen richting doel.
 Xavi run van 8 en 10: infiltratie zonder bal in de rug van de verdediging.

Sp 1 (pos 8/10) opent op de naar binnen komende 7/11 (Iniesta run) en gaat dan op juiste moment infiltreren zonder bal in rug van de CV waar 9 de ruimte creëert door zelf in de hoek te duiken.

We werken op 2 doelen.

Doorschrijven: sp 3- sp 2- sp 1. Sp 1 haalt bal en wordt opnieuw sp 3.

Coaching:

3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Extra aandacht voor de timing bij de loopacties.

WESTRIJDVORM 2



7 + K / 5 + K

Beschrijving:

Gebruik de reeds ingeoeffende runs: Piqué / Iniesta / Xavi en Villa.

De infiltraties die ze in de vorige vormen geautomatiseerd hebben, moeten ze hier leren herkennen in een wedstrijdssituatie.

Wat doet de CV? Infiltratie?

Wat doet de FA?

Hoe loopt de diepe spits?

Hierop moeten ze gepast reageren.

Wedstrijdvorm in golven: na elke golf of doelpunt worden er 3 wisselers ingebracht bij geel en 1 bij rood.

Na 7' gaan de gele spelers in overtal spelen.

Coaching:

1-10

TUSSENVORM 2



K + 4 / 3 -> 2 / 1 + K

15'

Beschrijving:

Half veld + 16m met een vrije zone tussen de verdediging en middenveld (tussen de linies spelen): stimuleren van aanspeelbaarheid van 8 of 10 tussen de linies.

Doelman in overtal start op. Daar speelt men 4+K/3 en probeert me 8 of 10 vrij te spelen tussen de linies (vrije zone)

Eens dit gebeurd is spelen de rode spelers de 2 tegen 1 situatie uit.

Doorschrijven:

Gele spelers wisselen na elke golf (4 wisselers).

Rode spelers: telkens 3 nieuwe spelers komen in het veld: de posities 8, 9 en 10 gaan uit het veld, 1 wisselaar diep in de spits en de 2 andere op de posities 3 en 4. De vorige 3 en 4 schuiven door naar 6 en 8.

Coaching:

1-10

WEDSTRIJDVORM 3



8 + K / 8 + K

Beschrijving:

Afsluitende wedstrijdvorm met integratie van al de geleerde runs.

Coaching:

1-12

COOLING DOWN

Beschrijving:

5' loslopen gevolgd door stretching en evaluatie van de runs: welke kwamen er veel uit? Welke niet? Reden?