

**Naam:** Stijn Claeys (UEFA A Elite Jeugd), centrum Lokeren  
**Thema:** infiltraties met en zonder bal (RUNS), demotraining UEFA B opleidingsdag Oost-Vlaanderen

**Aantal:** 16+2K  
**Categorie/niveau:** Vanaf U14 tot seniors (in 4-3-3 opstelling)

**Materiaal:** hoedjes, hesjes, 1 verplaatsbaar doel

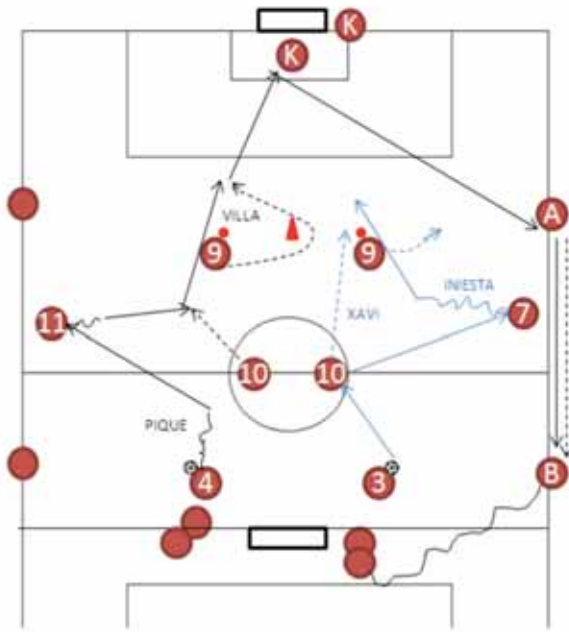


**Richtlijnen en coachingswoorden:**

**TEAMTACTICS (B+)**

1. Ruimte creëren voor zichzelf of voor medespelers en deze efficiënt benutten **BEWEEG, KOM LOS** (pos 9,10, 7 en 11)
2. Kies goede moment van infiltreren **RUIMTE + TIMING** (pos 2, 5, 3, 4, 9 en 10)
3. Infiltratie zonder bal, beweeg door na de pass **GIVE en GO** (pos 10, 7, 11, 9)
4. Infiltreer met bal als er geen kans op onmiddellijk balverlies is (pos 3 en 4)
5. Geef een subtiele eindpass in de diepte in de rug van de V (pos 7, 11 en 10)
6. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen (pos 9, 7, 11)
7. Diepte induiken, maar opgelet voor off-side (pos 9, 10)
8. Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkansen (7, 9, 10 en 11)

**OPWARMING**



**(+ INTEGRATIE DOELMANNEN)**

**15'**

**Beschrijving:**

4 dribbelen en openen op FA 11 (= Piqué run).  
 11 bal aan- en meenemen en inspelen op centrale 10.  
 9 maakt tegenbeweging tov de bal en gaat dan de ruimte in, in de rug van de verdediging (= Villa run). 9 afwerken op doelman (opwarming).  
 Doelman openen naar andere flank A  
 A doorspelen op B + losmakende oefeningen.  
 B dribbelen naar 3.  
 K1 staat in doel, terwijl K2 losmakende oef doet tot zijlijn, wisselen van K na heen en terug bewegen te hebben.  
 Doorschuiven: 4 – 11 – 10 – 9 – A – B – 3.

**Variaties:**

3 inspelen op centrale 10, 10 doordraaien en openen op FA 7, 7 naar binnen komen (Iniesta run), 9 loopactie in de ruimte (= ruimte creëren) + 10 infiltratie door het centrum, in de rug van de centrale verdediger (Xavi run).  
 3 inspelen op centrale 10, 10 doordraaien en openen op FA 7, 7 naar binnen komen (Iniesta run), 2 overlapt bij 7 in de ruimte en krijgt bal in de loop toegespeeld: ofwel direct van de FA 7 ofwel via 9 of 10 (Ramos-run) (niet op tekening).

**Coaching:**

1-8: afhankelijk van de variatie worden er accenten gelegd (zie posities bij coachingspunten)

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 7 / 5 + K**

**15'**

**Beschrijving:**

Steeds starten met opbouw bij doelman in overtal.

Via enkele van de reeds ingeoeffende RUNS (Piqué – Xavi – Iniesta – Villa) tot doelgevaar komen.

Werken in golven: wanneer de bal buiten is of na een doelpunt start een nieuwe aanval + wisselen van spelers.

Duur: 2x7' met nu de zwarte ploeg in overtal zodat alle spelers deze runs ingeoeffend hebben.

**Coaching:**

1-8

### TUSSENVORM 1



### PAS- EN TRAPVORM VANUIT POSITIES

**Beschrijving:**

2 / 1 + K

Duur: 15'.

De V verdedigt de lijn tussen de 2 potjes en de K verdedigt zijn doel. 4 infiltreert bal met aan de voet en opent op FA 11 (Piqué-run).

11 neemt bal aan en leidt naar binnen (Iniesta-run) om zo het doel op te zoeken voor een doelpoging of een assist te geven in de rug van de CV.

**Opties:**

9: wegtrekken van de bal en op het juiste moment in de gecreëerde ruimte duiken in de rug van de V (Villa-run). Eindpass van 11 (of eventueel via 10).

9: in de ruimte duiken en ruimte creëren voor de infiltrerende 10 (Xavi) die daar aangespeeld wordt door 11.

Verdediger kan na balre recuperatie scoren in leeg doel.

Idem andere zijde.

4 – 11 – 10 – 9 + (2 vaste verdedigers).

**Coaching:**

1-8

### WEDSTRIJDVORM 2



### K + 7 / 7 + K + 2N

15'

**Beschrijving:**

Afgeleide WV.

Vakkenvoetbal: de flankaanvallers starten in hun vak maar komen naar binnen met of zonder bal om ruimte te creëren op flank (Ramos-run: overlap FV).

In de middenzone spelen 2 neutrale spelers op de posities 8 en 10.

Wedstrijdvorm met omkeerbaarheid: beide ploegen in 3-1-3 opstelling met 2N.

**Coaching:**

1-8, maar extra accent op de overlap op de flank (Ramos-run) omdat deze run bij de volgende wedstrijdvorm niet aan bod komt! Dit neemt niet weg dat de andere runs hier niet aan bod kunnen komen.

### WEDSTRIJDVORM 3



### K + 8 / 8 + K

**Beschrijving:**

Vrij spel met accent op infiltraties met/zonder bal

Via de reeds ingeoeffende RUNS (Piqué – Xavi - Iniesta - Villa) tot doelgevaar komen.

Duur: 15'.

**Coaching:**

1-8