



<b>Naam:</b> centrum Peer <b>Thema:</b> T1+: opbouwzone beheersen, balcirculatie. Geen dom balverlies waardoor de tegenpartij een doelpunt krijgt (B+6) + zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen (B+7)	<b>Aantal:</b> 16+2K <b>Categorie:</b> Postformatie (17-21j)	<b>Materiaal:</b> 1 verplaatsbaar doel, 20 ballen, 16 hoedjes, 16 kleurvesten (8x geel, 8x oranje) Totale duur: 95'
--	---	--

**Doelstelling: teamtactics B+: opbouwzone beheersen (balcirculatie)**  
 Geen dom balverlies lijden door een verkeerde keuze van passing en de bal zo snel mogelijk en nauwkeurig doorspelen vanuit een 1-4-3-3 veldbezetting met aanvallende driehoek. Dit tegen een tegenstander die in een 1-4-4-2 (vlak) veldbezetting speelt met medium blok

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

**1. Basics**  
 Juist ingedraaid staan, gerichte balaanname, nauwkeurigheid (2 tijden = controle – pass), hoge balsnelheid

**2. Teamtactics**

- De RFV (2) of LFV (5) kiest voor de diagonale pass richting de AM (8 of 10) = **PASS DIAGONAAL**
- De VM (6) laat de passlijn naar de AM (8 of 10) open = **LAAT RUIMTE / TEGENBEWEGING**
- De VM (6) komt in steun bij de AM (8 of 10) op het moment dat de dieptepass gespeeld wordt = **STEUN**
- De AM (8 of 10) komt los van zijn tegenstander wanneer één van de verdedigers aan de bal is = **HAAK AF / VOORACTIE**
- De VM (6) en beide AM (8+10) maken de driehoek voldoende groot zodat ze de goede passafstanden behouden = **OPEN / RUIMTE GROOT**

**Fysisch**  
 Intensieve duurtraining (stap 5), duur: 6', herhalingen: 4, rust: 2'

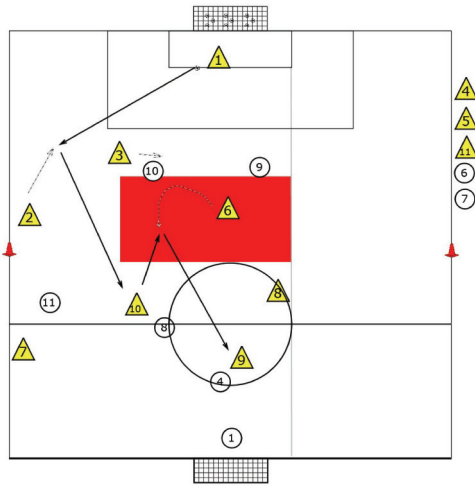
OPWARMING	PASS- EN TRAPVORM IFV THEMA
	<p><b>Beschrijving:</b>          3/4 terrein          1 verplaatsbaar doel          2 ploegen van 8 spelers          20 ballen verdeeld over beide doelen          Pos. 2, 6, 9 en 10 dubbel bezet (beide teams)          4 rondes inlopen (12km/h)</p> <p>Oefening 1:          K trapt/werpt naar 2, 2 draait open en passt diep op 10, 10 kaats op 6, 6 passt diep op 9, 9 draait open, leiden en trappen in de handen van de K          Beide K starten tegelijkertijd</p> <p>Oefening 2:          Idem oef. 1, enkel 9 kaats voor infiltrerende 6, 6 leidt en trapt in handen van K          4x5' (2x over rechts, 2x over links)          Stretching dmv dynamische lichaams oefeningen in oefening 1</p> <p><b>Coaching:</b>          Juist ingedraaid staan          Gerichte balaanname          Nauwkeurigheid (2 tijden = controle – pass)          Hoge balsnelheid          Kaats, Speel</p>

WEDSTRIJDVORM 1	K + 8 / 8 + K ASYMMETRISCH
	<p><b>Beschrijving:</b>          Herkenningsfase          Volledig terrein          O in 1-2-4-2 flat          ▲ (eigen team) in 1-4-3-3 met aanvallende driehoek          Bij spelherhvatting of doelpunt start K▲ op          Coaching voor O -&gt; CV afdekken (O9+O10) + korte dekking op AM (O6+O8) (zie tek.)          T1: beperkte coaching totdat het spelprobleem zich voordoet, daarna STOP-HELP-methode          D=6' / H=2 / R=2'</p> <p><b>Coaching:</b>          Op welke spelfasen letten ifv thema? (referentiepunten)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>De RFV (2) of LFV (5) kiest niet voor de diagonale pass richting de AM (8 of 10)</li> <li>De VM (6) laat de passlijn naar de AM (8 of 10) niet open</li> <li>De VM (6) komt niet in steun bij de AM (8 of 10) op het moment dat de dieptepass gespeeld wordt</li> <li>De AM (8 of 10) komt niet los van zijn tegenstander wanneer één van de verdedigers aan de bal is</li> <li>De VM (6) en beide AM (8+10) maken de driehoek onvoldoende groot waardoor ze genoodzaakt zijn te korte passes te geven</li> </ol>

copyright 2010 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Postformatie (17-21j)

### TUSSENVORM 1



### K + 7 / 5 + K MET VRIJE ZONE (AFGELEIDE WV)

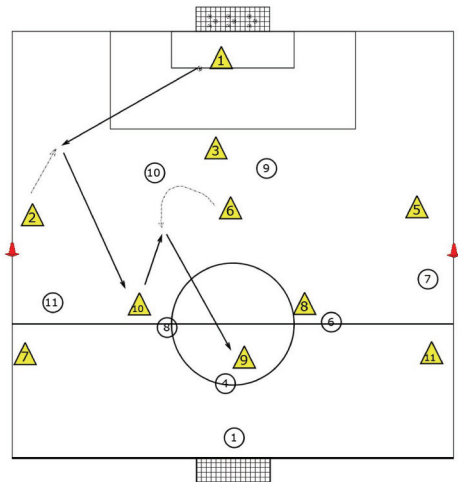
**Beschrijving:**

3/4 terrein  
 Afgeleide WV over rechterflank (veld afgebakend thv 5m. lijn), daarna over linkerflank  
 ▲ in 1-2-3-2  
 ○ in 1-1-2-2  
 Enkel ▲ 6 mag in het afgebakende vak komen wanneer ▲ in B+ is  
 Bij B+ van O mag er overal gespeeld worden  
 Scoren = 1 pt.  
 Scoren na dieptepass van 6 = 2 ptn.  
 O scoren = 2pt.  
 Bij spelherhvatting of doelpunt start K ▲ op met opbouw via 2 (afwisselend via 5)  
 10 herhalingen over beide flanken (afwisselend)  
 D=30"

**Coaching:**

voor spelers positie 2, 5, 6, 8 en 10:  
 coachingspunten en richtlijnen 1 t.e.m. 4

### WEDSTRIJDVORM 2



### K + 9 / 7 + K

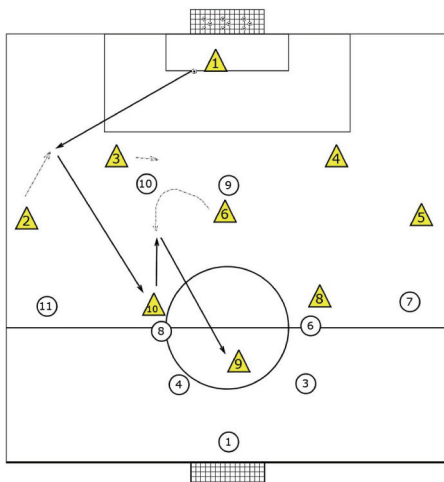
**Beschrijving:**

3/4 terrein  
 ○ in 1-3-3-3  
 ▲ in 1-1-4-2  
 Bij spelherhvatting of doelpunt start K ▲ op  
 Scoren na dieptepass van 6 = 2 ptn.  
 O scoren = 2 ptn.  
 Bij spelherhvatting of doelpunt start K ▲ op met opbouw via 2 of 5  
 D=6' / H=2' / R=2'  
 Na elke H wisselen de posities 7, 11, 9, 10, 6, 8, 3 en 4 van ploeg zodat allen eens in ondertal en bovental spelen

**Coaching:**

voor spelers positie 2, 5, 6, 8 en 10:  
 thema-coaching: 1 t.e.m. 4  
 Coaching op fysieke aspect (IDT training): iedereen moet over de middenlijn zijn bij doelpunt (anders telt het niet!) + pressing eisen!

### WEDSTRIJDVORM 3



### K + 8 / 8 + K ASYMMETRISCH

**Beschrijving:**

Evaluatiefase  
 Idem WV 1  
 D=6' / H=2' / R=2'

**Coaching:**

voor spelers positie 2, 5, 6, 8 en 10: thema-coaching: 1 t.e.m. 4  
 Coaching op fysieke aspect (IDT training): iedereen moet over de middenlijn zijn bij doelpunt (anders telt het niet!) + pressing eisen!

### COOLING DOWN

Debriefing: bespreken en evalueren coachingspunten  
 Uitlopen  
 Materiaal opruimen