



Naam: Kris Van Der Haegen
Thema: Zoneverdediging: dekking geven en juiste keuze tussen doordekken of zone houden (bij de flankverdedigers)

Aantal: 14 + K
Categorie/niveau: Knapen – scholieren

Materiaal: 1 bal per speler, hesjes, hoedjes, kegels, verplaatsbaar doel

Richtlijnen en coachingswoorden:

FV kant van de bal

1. Zet druk maar laat je niet uitschakelen
2. Ga in duel en dek door als er geen risico is dat je in de rug gepakt wordt
3. Bij lopende spelers naar de ruimte op de flank, hou je positie en vang deze op
4. Laat de aanvaller over aan je medespeler in de naburige zone en coach dit
5. Duw de aanvaller naar binnen indien voldoende dekking en pressie. Laat je niet uitschakelen

CV kant van de bal

6. Schuif en kantel, geef rugdekking aan de flankverdediger en kruis niet

CV andere kant van de bal

7. Schuif, kantel, geef dekking aan de centrale verdediger en kruis niet
8. Hou de centrumspits in het vizier (SPLIT VISION)

FV andere kant van de bal

9. Knijp tot de hoogte van de 2de paal, geef dekking, draai open en kruis niet
10. Hou de vrije flankaanvaller in het vizier (SPLIT VISION)

CMV kant van de bal

11. Pak de aanvaller over van de FV naast je als die naar binnen trekt (coaching)

OPWARMING

20'



Beschrijving:

Infiltratie CV

CV opent op FA die max open is en naar binnen trekt voor FV die overlapt

FV moet kiezen: doordekken of zone verdedigen

Doel (zie fase 2) FV houdt zone dicht zodat FA centraal inspeelt op 10/8 die op K speelt en bal terugleidt naar start

Maar Fase 1 probleemstelling: tonen hoe de FV het fout doet

Fase 1: we laten 11 in de bal komen, 2 verdedigt erop en via 10 wordt 2 in de rug gepakt door overlappende 5

Vraagstelling: wat is het probleem voor 2? Loopt het goed voor de verdediger of niet? Waarom?

Zoek oplossing

Fase 2: verder opwarmen met pass van 11 op 10, die zelf op de K speelt en dan terug aansluit met bal bij de start. De FV 2 houdt namelijk de ruimte goed dicht in zijn rug en vangt de lopende speler op..

Postbezetting: overall 1, behalve aan startpositie 3 spelers

Doorschuiven: 4-5-11-2-10-4

Fysieke parameters: EDT

Totale duur: 15'

Coaching:

1, 2 en 3

WEDSTRIJDVORM 1

K + 8 / 7 + N

20'



Beschrijving:

Half veld + 9m

K + 6 / 7 + N

Het 8-tal (7 + N) speelt in een 0-3-2-3 formatie (3-1-3 in B-)

Het 7-tal (6 + N) speelt in een 1-4-1-1 formatie (1-4-2-1 in B+)

Er wordt gespeeld vanuit de elftalposities

Het team in ondertal is het te coachen team (geel)

De opbouw start steeds bij CV 4 van overtal

Vrij spel

Het 8-tal (7+N) speelt zo snel mogelijk een flankaanvaller aan en probeert 2 tegen 1 te creëren op de flank door overlapping van 2 of 5 te zoeken (FV moet keuze maken!) Alle spelregels zijn van toepassing

Totale duur: 8'x2 = 16'

Scoren:

Overtal: scoren na overlapping = 2P, gewoon scoren in centraal doel= 1 p

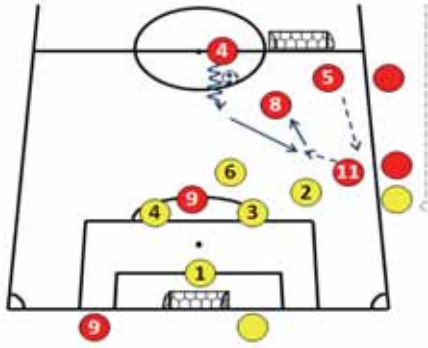
Ondertal scoort = 2 punten

Coaching:

1-11, maar vooral 1-6

Fase 1: ontdekkingsfase = geen coaching

Fase 2: herkenningfase = coaching vanuit de situatie ifv het spelprobleem (S/H methode)

TUSSENVORM 1
K + 3V + 1MV / 5
20'

Beschrijving:

K + 3V+1MV / 5

Golven per flank (eerst links en dan zelfde uitvoering van op rechts)

Er wordt gespeeld vanuit de elftalposities

Het team in ondertal is het te coachen team

De opbouw start steeds bij infiltratie CV

Opent op FA die max open staat en naar binnen leidt

Het 5-tal probeert te scoren door 2 tegen 1 te creëren op de flank (V moet keuze maken!)

Alle spelregels zijn van toepassing

Bij balre recuperatie scoort geel in doel op flankzone (omschakeling in rug van infiltrerende FV)

Bij de 2e reeks doel verplaatsen en zelfde organisatie op andere vleugel van het veld

D=2x9'

Coaching:

1-8 + 11

WEDSTRIJDVORM 2
K + 6 / 6 + 2N
15'

Beschrijving:

K + 6 / 6 + 2N

K+6 speelt in een 1-4-2-0 formatie

Het 8-tal zonder K speelt in een 0-3-2-3 formatie

Het 6-tal met K is het te coachen team

De opbouw start steeds bij het overtal

Vrij spel

Het 8-tal speelt zo snel mogelijk een flankaanvaller aan en probeert 2 tegen 1 te creëren op de flank (V moet keuze maken!)

Bij balre recuperatie zoekt de gele ploeg de diepgang via de N spelers en de overlap van de gele 2 of 5. Probeer op N te spelen die tussen de lijnen aanspeelbaar wordt en zoek dan 2 of 5 die dit herkennen en zelf overlappen

Coaching:

1-11

TUSSENVORM 2
4 + 1 / 2 (POSITIESPEL)
15'

Beschrijving:

4A + 1 / 2V (+K)

Golven per flank (rechts met doelman geïntegreerd), links zonder doelman met 4 doeltjes

Bij de ploeg in overtal zijn er 2 flankspelers (5 en 11 ofwel 2 en 7)

EN 2 centrale spelers, bij de ploeg in ondertal alleen 2 flankspelers

die naar binnen geknepen zijn want de bal is centraal. Als bal op de flank gespeeld wordt, gaan ze in duo druk geven (synchrone verplaatsing) DOORDEKKEN (WAAROM?)

Het team in ondertal is het te coachen team

De opbouw start steeds bij inspeelpas van uit centrum

Openen op flank

Het 2-tal probeert te verhinderen dat het 5-tal kan scoren door gepast druk te geven op de balbezitter.

Bij balre recuperatie scoort geel aan overkant (schakel om)

Na 2 golven wisselen centrale spelers met de flankspelers

Totale duur: 15' (2x7')

Coaching:

1-3

WEDSTRIJDVORM 3
K + 7 / 7
15'

Beschrijving:

Half veld

Materiaal: 4 hoedjes en 2 kleuren hesjes

K+7 speelt in een 1-4-1-2 formatie

Het 7-tal zonder K speelt in een 0-2-2-3 formatie

Er wordt gespeeld vanuit de elftalposities

Het 7-tal zonder K is het te coachen team

De opbouw start steeds bij dat 7-tal

Vrij spel

Het 7-tal zonder K speelt zo snel mogelijk een flankaanvaller aan en probeert 2 tegen 1 te creëren op de flank (V moet keuze maken!)

Alle spelregels zijn van toepassing

Totale duur: 15'

Coaching:

1-11

Er is geen plaats meer om de CD weer te geven