

Naam: Eric Abrams, lesgever Federale Trainersschool, Nationaal trainer U-17
Thema: benutten van ruimte op de flank (door hoge positie FV's) door FMV en afhaken van spitsen in verdedigend vierkant van tegenstander

Totaal: 16 + 2K

Materiaal: 1 groot verplaatsbaar doel, 1 bal/speler, hoedjes, kegels, overgooiers (2 kleuren)

Richtlijnen en coachingswoorden:

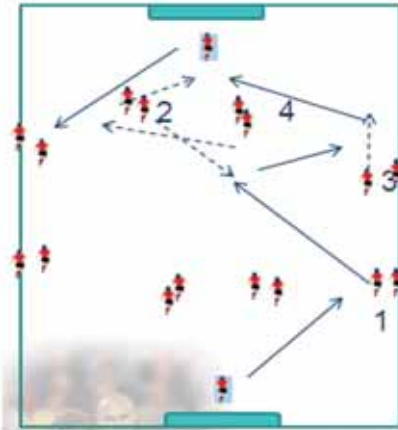
Basics:

1. Verplaats je zo dat medespeler aan de bal je snel kan bereiken **AANSPEELBAAR**
2. Loop vrij in de ruimte **HAAK LOS IN DEFENSIEF VIERKANT**
3. Speel de bal zo dat de vrijgelopen medespeler het spel in gunstige omstandigheden kan verder zetten **SPEEL STRAK EN OP JUISTE VOET IN**

Teamtactics: infiltratie naar de waarheidszone

1. Via afhakende spits **KOM IN DE BAL**
2. Via infiltratie van spits en FMV zonder bal en met bal
3. Infiltratie spits op juiste moment **GEEN BUITENSPEL**

OPWARMING



Beschrijving:

Oef. 1:

Alle spelers zijlijn, breedte van het veld

Loopoefeningen (10'), dynamische stretching, individuele baltechniek

Oef. 2:

Pass- en trapvorm met 2 K's ifv exploiteren zwak punt tegenstander (ruimte in rug FV): start gelijktijdig bij K's, opbouwpass(worp) richting RFV, diagonale passing

richting afhakende A (inzet beweging andere A ervoor, erna), afhakende A komt in de bal en speelt in loop van FMV, deze speelt in 1 tijd of na controle bal tss A en K in de voeten van K

Opbouw oef.: van 1/2 terrein naar 3/4 terrein

Variatie: via RF of LF

Doorschuiven van 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 1 enz.

Coaching:

Opbouw K's nauwkeurig over de grond en door de lucht

Passing nauwkeurig en strak (juiste richting, juiste snelheid, over de grond) STRAK

Timing van de loopacties A's, FMV: TIMING

WEDSTRIJDVORM 1



K + 9 / 7 + K

Beschrijving:

Er wordt gespeeld op een 3/4 terrein (2 grote doelen) Opstellingen asymmetrisch: K-4-1-2-2/1-2-2-2-K

Herkenningsfase, geen coaching:

WEL TE COACHEN: rode ploeg (wit speelt met hoge FV's en laten ruimte in defensief vierkant)

Moment van FREEZING:

Geen gebruik gemaakt van opbouw via flanken

Geen loopacties één van de A's in defensief vierkant

A's maken tov elkaar geen CONTRA-beweging (één in de bal en de ander weg van de bal)

FMV's maken geen gebruik van hoge positie FV's en blijven niet open

FMV na aangespeeld te zijn diep in de rug van CV's

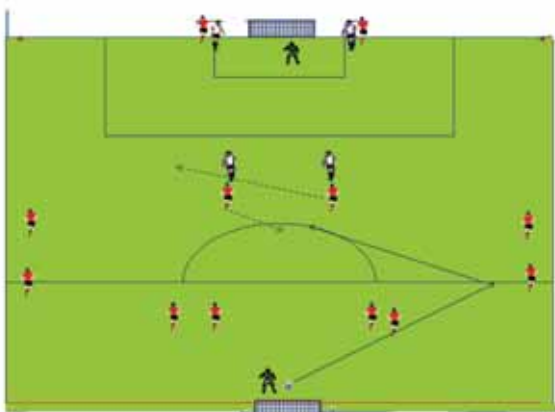
Timing loopactie weglappende A, geen buitenspel

Coaching:

B: 1, 2, 3

TT: 1, 2, 3

TUSSENVORM 1



K + 8 / 2 + K

Beschrijving:

Opbouw K, met FV's, CV's

Via FV's zoeken van diagonale passing in DEFENSIEF VIERKANT, A's CONTRA-beweging (één in de bal, ander weg van de bal)

Spel verleggen naar FLANK(FMV's)

One touch of controle-pass in de rug van de CV's (tegenstrever)

Fun: hoeveel keren wordt vanuit dit automatisme in de

1ste tijd (2 ptn, in 2-tijden = 1 pt) gescoord? Wie is het beste aanvallende duo?

Coaching:

B: 1, 2, 3

TT: 1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 2**K + 10 / 6 + K****Beschrijving:**

Er wordt gespeeld op een 3/4 terrein (2 grote doelen) Opstellingen asymmetrisch: K-4-4-2/1-1-2-2-K

Toepassingsfase, coaching:

Trachten via de ingeoeffende automatismen scoringskansen af te dwingen

Zowel door opbouw via flank als verticale pass door het centrum door CV EN CMV op afhakende spits

Coaching:

B: 1, 2, 3

TT: 1, 2, 3

TUSSENVORM 2**K + 8 / 2 + K****Beschrijving:**

Opbouw K, met FV's, CV's

Via FV's zoeken van diagonale passing in DEFENSIEF VIERKANT, A's CONTRA-beweging (één in de bal, ander weg van de bal)

Spel verleggen naar FLANK(FMV's)

In 1 tijd of na controle, pass in de rug van de CV's (tegenstrever)

Variatie: CV speelt verticaal in op afhakende A en dan wordt het spel verlegd naar de flanken naar FMV's, vervolg idem oef .1

Fun: hoeveel keren wordt vanuit dit automatisme in de 1^{ste} tijd (2 ptn, in 2-tijden = 1 pt) gescoord? Wie is het beste aanvallende duo?

Coaching:

B: 1, 2, 3

TT: 1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 3**K + 8 / 8 + K****Beschrijving:**

Er wordt gespeeld op een 3/4 terrein (2 grote doelen)

Opstellingen asymmetrisch: K-4-2-2/1-3-4-K

Evaluatiefase, coaching:

Trachten via de ingeoeffende automatismen scoringskansen af te dwingen

Zowel door opbouw via flank als verticale pass door het centrum door CV EN CMV op afhakende spits

Coaching:

B: 1, 2, 3

TT: 1, 2, 3

COOLING DOWN**Beschrijving:**

In groep uitlopen (10')

Kleedkamer, douchen