

Naam: Van den Bossche Bjorn
(kandidaat UEFA A centrum Gent)
Thema: diagonale in en out passing naar de zwakke zone van de tegenstander

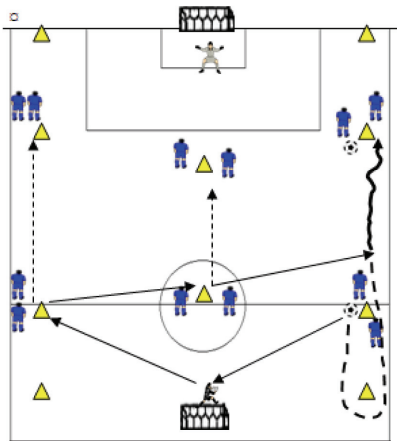
Aantal: 12 + 2K
Categorie: Seniors

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel, kegels, overgooiers, 20 ballen

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Vraag die bal aan je medespeler: **SPEEL**
2. Draai open en verleg de bal naar de andere kant: **DRAAI OPEN - VERLEG**
3. Coach de centrale spelers wanneer er ruimte is aan de andere kant om de bal te verleggen: **VERLEG - VERANDER**
4. De FV's moeten durven infiltreren zonder bal en de bal in de loop vragen om dan vooruit te voetballen: **INFILTRERER – STA HOOG**

OPWARMING



Beschrijving:

Op half terrein + 16m.
De RFV speelt de bal op de K die bal verlegt van flank naar de LFV. Die speelt op zijn beurt de bal in op de VM, die open draait en de bal verlegt naar de opkomende RFV.
We werken langs beide zijden van het terrein.
Na het inspelen van de bal door de RFV loopt deze achter het potje en komt dan de bal vragen aan de CM. Wanneer de LFV de bal heeft gespeeld op de CM loopt hij gewoon rechtdoor en sluit aan bij de andere groep, met opwarmingsoefeningen. Idem voor de CM.
De 2^{de} maal starten andere kant.

Duur:
D: 11' H: 2 PH: 3' TD: 25'

Coaching:
1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / 5 + K

Beschrijving:

Er wordt gespeeld in golven en met asymmetrische opstelling 1 – 2 – 1 + N – 3 / 1 – 3 – 1 – 1

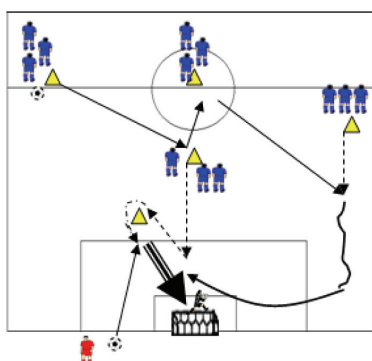
Op 2/3 van het terrein.

De wedstrijdvorm start steeds bij een FV die de bal terugspeelt op de doelman. Deze opent op de andere zijde.

Duur:
D: 12' I: 140-160 H: 1 TD: 12'

Coaching:
1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 1



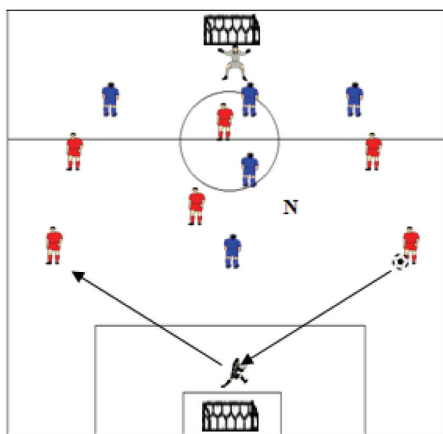
Beschrijving:

We starten bij de RFV die de bal inspeelt op de AMV (VOORACTIE!). Deze kaatst de bal terug op de VM die de bal in de hoek speelt. Meenemen, voorzet en afwerken door AMV.
Na het afwerken krijgt AMV een 2de bal van trainer naast het doel (gaat eerst uit de 16m). Controle in de draai en afwerken op doel.
Doorschrijven: RFV-VM-AM-LFV-RFV
K's wisselen om beurt.

Duur: 12'

Coaching:
1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / 5 + K + N

Beschrijving:

Er wordt gespeeld op half veld + 16m.

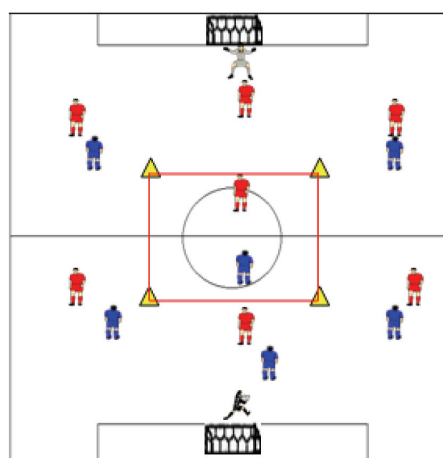
Opstelling: 1 – 2 – 1 + N – 3 / 1 – 3 – 1 + N – 1
De wedstrijd start steeds bij de ploeg in overtal.
De bal is bij de FV die terugspeelt op de doelman.
Deze verlegt de bal naar de andere kant.

Duur: 12'

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Er wordt gewerkt op 2/3 van het terrein (tussen de twee 16 m zones).

K + 6 / 6 + K in symmetrische opstelling 1 – 3 – 1 – 2
Met een vierkant in het midden.

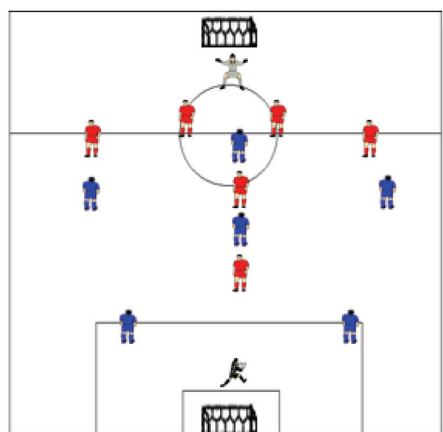
Kunnen de middenvelders aangespeeld worden in dit vierkant, dan kunnen zij vrij draaien en spel verleggen.

Duur: 12'

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 6 / 6 + K

Beschrijving:

Continu spel op half veld + 16m

Asymmetrische opstelling:
K – 2 – 1 – 3 / K – 4 – 1 – 1

Er wordt gekeken of de vooropgestelde doelstellingen behaald werden. Anders wordt er hier en daar nog gecoacht.

Duur: 12'

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

Per koppel afwerken op een voorzet.
Beide ploegen spelen tegen elkaar.

Duur: 5'

Verliezers ruimen erna alles op.