



**Naam:** Peter De Vadder, lesgever FTS  
(centrum Oudenaarde)  
**Thema:** diep spelen in de opbouw

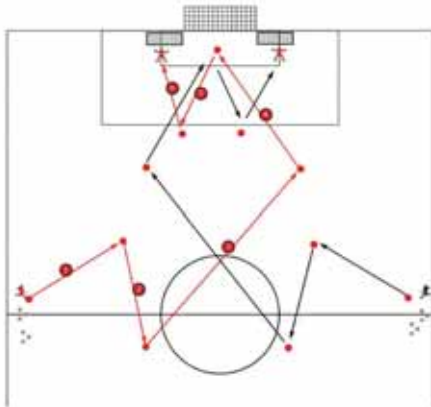
**Aantal:** 14 + 2K  
**Categorie:** U13

**Materiaal:** ballen, tuitjes, markeerhoedjes, verplaatsbare doelen (2 duiveltjesdoelen)

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

1. Flankverdedigers = "opengedraaid"
2. FV: kijk diep = "diep"
3. Speel strakke bal
4. Diepe spits komt los op juiste moment = "timing"
5. Diepe spits maakt goede kaats = "kaats"
6. CV speelt de FV in de ruimte voor hem
7. Zoek geschikt moment om diep te spelen
8. Hou veld groot en breed = "diep"
9. Coach de speler voor U = "coach"
10. CM komt schuin uit dekking = "schuin los"

**OPWARMING**



**PAS EN TRAPVORM**

**Beschrijving:**

1. Strakke bal inspelen.
2. Loskomen en goede kaats maken.
3. Diepe strakke bal inspelen.
4. Goed ingedraaid staan en strakke bal doorspelen.
5. Kaatsen op juiste wijze met de juiste keuze.
6. Afwerken op doel.

Rood afwerken is bij zwart aansluiten en andersom.

We starten afwisselend op L en R want de laatste kaatspositie moet ingenomen worden door afwisselend beide groepen. Spelers moeten oog hebben voor elkaar!

**Coaching:**

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7 - 8 - 9

copyright 2009 - Made with Digital Soccer Draws, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&C Partners (www.PartnersInSports.be)

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 5 / K + 4**

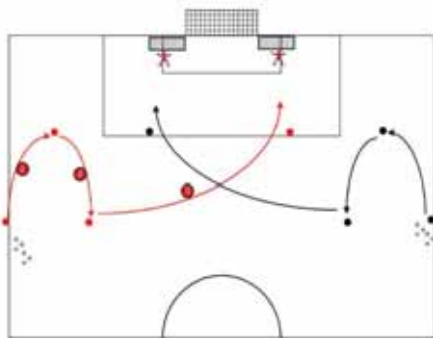
**Beschrijving:**

Ballen bij de aanvallende ploeg (O).  
Opbouw steeds via de keeper van O naar 2,3 of 5.  
O speelt in 1 - 3 - 1 - 1.  
Andere ploeg speelt in 1 - 1 - 1 - 2.  
Na doel poging of max. 1 min. wisselen van golf.  
Spelers nemen weer startposities in (vastleggen met potjes).

**Coaching:**

Alle spelers: 9  
Diepe spits: 4 - 5  
CV: 6  
FV: 1 - 2 - 3 - 8

**TUSSENVORM 1**



**PAS EN TRAPVORM**

**Beschrijving:**

Met wedstrijdelement (rood/zwart).

1. Gerichte inworp.
  2. Gerichte controle en terugleggen.
  3. Strakke bal voor doel.
  4. Afwerken na goede loopactie = bal voor de kegel, speler langs achter de kegel (kijken over de schouder).
- Ieder blijft in eigen groep: wie scoort eerst 5x?  
Dan wisselen van groep.

**Variatie:**

- positie diep zodat men kan terugleggen
- enkel scoren met het hoofd

**Coaching:**

1 - 2 - 3 - 4 - 7 - 8 - 9

**WEDSTRIJDVORM 2**

**K + 8 / K + 6**



**Beschrijving:**  
 Ploeg O speelt 1 - 3 - 1 - 2, de aanvallende ploeg speelt 1 - 4 - 1 - 3.  
 We trachten via opbouw over de flank de diepe spits aan te spelen.

Duur: 10 min.

**Coaching:**  
 Groene ploeg (in overtal).  
 Zie WV 1.

**TUSSENVORM 2**

**PAS EN TRAPVORM**



**Beschrijving:**  
 1. Diepe strakke bal inspelen.  
 2. Terugkaatsen naar mee opgeschoven speler.  
 3. Terug diepe strakke bal inspelen.  
 4. Terugkaatsen naar 1 van de 2 aanbiedende spitsen.  
 5. Afwerken op doel.

Doorschuiven = bal volgen.  
 Eindigen bij de ene groep is starten bij de andere.

**Coaching:**  
 2 - 3 - 4 - 5 - 7 - 9 - 10

**WEDSTRIJDVORM 3**

**K + 7 / K + 7**



**Beschrijving:**  
 Rode ploeg: 1 - 4 - 1 - 2  
 Groene ploeg: 1 - 3 - 1 - 3

**Coaching:**  
 Groene ploeg: we proberen op alle richtlijnen en coachingswoorden te letten.

“OBSERVATIE”

**COOLING DOWN**

**Beschrijving:**  
 Spelers trappen de bal vanaf de middenlijn zo dicht mogelijk tegen de achterlijn.  
 Fun!