

**Naam:** Peter De Vadder, lesgever FTS  
(centrum Oudenaarde)  
**Thema:** diepe spits aanspelen en bijsluiten

**Aantal:** 16 + 2K  
**Categorie:** U16-U17

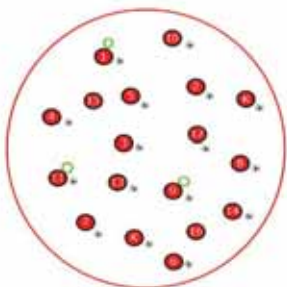
**Materiaal:** ballen, tuitjes, markeerhoedjes, doelen (2 duiveltjesdoelen)



**Richtlijnen en coachingswoorden:**

1. Speel bal zo snel mogelijk diep = “diep”
2. Spits = “haak af” “kom los” “beweeg”
3. Middenvelders = “sluit bij”
4. Verzorg de timing = “timing”

**OPWARMING**



**CARDIOVASCULAIR**

**Beschrijving:**

Spelers bewegen met bal aan de voet vrij door elkaar in de midden-cirkel en overlopen het volledige gamma van opwarmingsoefn. Drie spelers lopen met extra bal in de hand die men moet doorgeven aan de andere spelers. Wie bij het fluitsignaal de bal vast heeft pompt 1, 2 of 3x.

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 8 / K + 8**

**Beschrijving:**

Wedstrijd op 3/4 veld.  
Symmetrische opstelling: 1 – 3 – 3 – 2

Duur: 2x6 min.

**Coaching:**

Herkenningfase.  
Stop-help methode.

**TUSSENVORM 1**



**PAS EN TRAPVORM**

**Beschrijving:**

Terrein: 3/4 veld.

1. Diepe strakke bal
2. Terugkaatsen naar aanbiedende VM
3. Diepe strakke bal op spits
4. Terugkaatsen op aanbiedende en bijsluitende middenvelders
5. Trappen op doel

Doorschrijven = bal volgen.  
Einde oefn. = andere zijde aansluiten.

Duur: 12 min.

**Coaching:**

1 Tem 4

### WEDSTRIJDVORM 2

**K + 4 / K + 5**



**Beschrijving:**

Starten met uitworp doelman op CV die direct strakke bal speelt op spits.  
 Beide ploegen in 2 linies.  
 Doorschuiven: 1-2-3-4-5-...  
 Rode ploeg = verdedigers  
 Gele ploeg = aanvallers

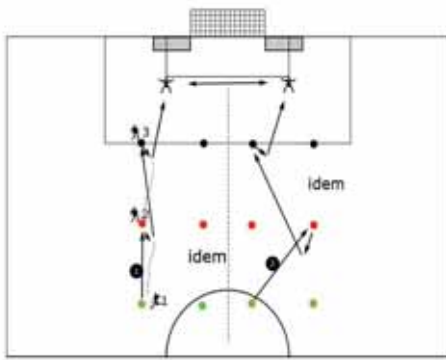
Duur: 14 min.

**Coaching:**

1 Tem 4

### TUSSENVORM 2

### SHOOTING GAME



**Beschrijving:**

*Ploeg A / Ploeg B*

**Oefn. 1:**

Diep spelen, terugkaatsen, bijsluiten en terug diep spelen, terugkaatsen, bijsluiten en trappen op doel.  
 Werken in 2 groepen.  
 Wie scoort eerst 10 keer?

**Oefn. 2:**

Idem, maar diagonaal inspelen, (L/R, R/L).

Doelmannen wisselen.

**Coaching:**

1 Tem 4

### WEDSTRIJDVORM 3

**K + 8 / K + 8**



**Beschrijving:**

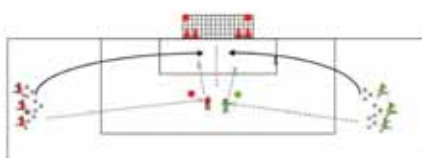
Eindvorm start telkens met diepe bal van CV naar één van de spitsen, afwisselend geel/rood.  
 Symmetrische opstelling met 2 spitsen.

Duur: 2x7 min.

**Coaching:**

1 Tem 4

### COOLING DOWN



**Beschrijving:**

Spelers proberen op voorzet een kegeltje of hesje in het doel te raken.  
 Inlopen verzorgen en bal volgen!  
 FUN!