

**Naam:** Roel Noukens (centrum Herent Elite Jeugd)  
**Thema:** diepgang FV in 4-3-3

**Aantal:** 14+2K  
**Categorie/niveau:** U15 Elite jeugd

**Materiaal:** 2 loopladders, 20 potjes, 2 grote doelen, truitjes



**Richtlijnen en coachingswoorden:**

**Basics (B+):**

- Zorg voor een goede kaats **KAATS** (1)
- Neem de bal met de verste voet aan **VERSTE VOET** (2)
- Speel diep op het gepaste moment **TIMING** (3)
- Vraag de bal op de flank als je de diepte induikt **SPEEL** (4)
- Besluit bij een werkelijke doelkans **SCOOR** (5)

**Teamtactics (B+):**

- FA komt diagonaal naar binnen en creëert zo ruimte voor de FV **NAAR BINNEN** (6)
- FV infiltrteert zonder bal in de vrije ruimte, op het juiste moment **GA DIEP** (7)
- Zorg voor een goede bezetting voor doel **POSITIE VOOR DOEL** (8)
- Een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel (9)

**OPWARMING**



**PAS- TRAPVORM, INTEGRATIE LOOPLADDER**

**15'**

**Beschrijving:**

De opwarming verloopt gelijktijdig links en rechts. Speler 2 en 5 geven een lange pas naar speler 9 en 10 die zich vrijlopen (vooractie). Na de lange pas op 9 en 10, doen 2 en 5 opgelegde oefeningen tussen de loopladder. Speler 9 en 10 kaatsen op speler 6 of 8. Spelers 6 en 8 spelen diep naar 2 en 5, deze trappen ontspannen in de handen van de doelman. Progressieve opbouw, na iedere 5' tempo hoger van uitvoering.

Afmetingen: 3/4 terrein.

Duur: 15'.

Doorschuiven: 2-6-9-5-8-10-2.

Postbezetting: overall 2 speler. Behalve op 2 en 5: 3 spelers.

**Coaching:**

1, 2, 3, 4

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 4 / 5 + K IN GOLVEN**

**15'**

**Beschrijving:**

Asymmetrische veldbezetting:

Rood: K+2+1+1 (en 3 wisselers)

Blauw: K+2+2+1 (met 2 wisselers: de flankaanvallers)

Afmetingen: één speelhelft.

In deze eerste WV willen we de looplijnen van de 2 FV inoefenen en de FV ook de kans geven om deze zonder druk te kunnen uitvoeren. Paslijnen uit de opwarming kunnen ook gehanteerd worden.

De wisselers komen er na elke golf telkens in.

Bij de blauwe ploeg worden steeds de FV gewisseld.

Accent coaching FV: bij de startpass van de K niet leiden maar controle + pass.

Duur: 2 x 7'.

Spelers van rood spelen nu in overtal samen met de flankspelers.

**Coaching:**

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

**TUSSENVORM 1**



**PAS- TRAPVORM**

**15'**

**Beschrijving:**

FV 5/2 speelt de bal in op CM 6/8 (maakt zich los naar de bal toe). Hij doet een gerichte controle (correct ingedraaid staan) en speelt de bal in de loop van de infiltrerende FV 5/2.

Aandacht voor bezetting voor doel: 9 loopt eerste paal, 10 loopt richting penaltypunt (schuin achter 9).

Afwisselend links en rechts.

Opm.: er liggen extra ballen aan de achterlijn. Indien de pas van 6 of 8 slecht is uitgevoerd, kan er nog steeds een voorzet worden gegeven.

Doorschuiven: 2-8-10-9-5 en 5-6-10-9-2.

(9 neemt de bal na de doelpoging en sluit aan bij de andere groep).

**Coaching:**

1 t.e.m. 9

**WEDSTRIJDVORM 2**

**K + 6 / 8 + K**

**15'**



**Beschrijving:**  
 Asymmetrische veldbezetting:  
 Rood: K+3+2+1  
 Blauw: K+2+3+3

De K van de aanvallende ploeg blauw start de oefening steeds op. Hij fungeert ook als 3 of 4 om spel te verleggen (meevoetballen). Opstarten via FV 2 of 5.  
 Extra coaching op de paslijnen en de loopacties van 2 en 5, en het naar binnenkomen van de 2 FA. Er is weinig druk op 2/5 vermits er maar 1 aanvallende speler is bij rood, in het middenveld heeft blauw ook een overtal met 3-2, wat de aanspeelbaarheid van de middenvelders van blauw moet verhogen. De aanvallers van blauw staan allemaal gedekt, en moeten nu dus onder weerstand loskomen en aanspeelbaar zijn. Kan er door de blauwe ploeg gescoord worden na een infiltratie krijgen ze dubbele punten. Kan de rode ploeg (minderheid) scoren krijgen ze ook dubbele punten.

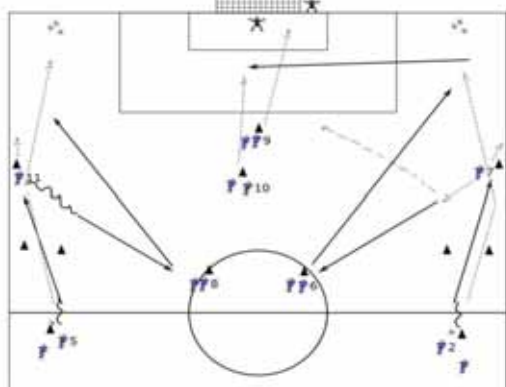
Duur: 2x7'.

**Coaching:**  
 1 t.e.m. 9

**TUSSENVORM 2**

**PAS- TRAPVORM**

**15'**



**Beschrijving:**  
 FV 2/5 leidt en speelt de bal in op FA 7/11 die na zijn vooractie naar binnenkijpt en de bal mee naar binnen leidt om ruimte te creëren in zijn rug. Via een pass op een MV (6, 8 of 10) of op de diepe spits 9 kan de 3e man op de flank (2 of 5) vrijgespeeld worden. De MV moeten zich aanspeelbaar maken door los te komen van hun tegenstander (tempoversnelling naar de bal toe). Als de infiltrerende FV in de vrijgekomen ruimte ingespeeld is, moet de bezetting voor doel goed ingevuld worden door 10, 9, 7 of 11. 9 loopt 1° paal, 10 penaltypunt en de FA komt in 45 graden aan de 16m voor 2° bal of voorzet schuin achteruit.

Doorschuiven vanuit de posities (flankspelers en centrale spelers) op de flanken 2/5 - 7/11 - 2/5 - (9 neemt bal mee).  
 Centraal: 6/8-10-9-6/8.

**WEDSTRIJDVORM 3**

**K + 7 / 7 + K**

**15'**



**Beschrijving:**  
 Asymmetrische veldbezetting:  
 Rood: K+4+1+2  
 Blauw: K+3+1+3

Wedstrijdvorm met numerieke gelijkheid: er is meer aanvallende druk door rood op de flankverdedigers, alsook numerieke gelijkheid in het middenveld.

Continu spel volgens wedstrijdreglement.

Duur: 2x7'.  
 In 2e helft wisselen de flankspelers van ploeg.

**Coaching:**  
 1 t.e.m. 9

**COOLING DOWN**

**15'**



**Beschrijving:**  
 Oefening met 7 vaste duo's: ze krijgen elk 4 kansen (2 rechts en 2 links om op voorzet te scoren, in 1 tijd).

Duo dat voorzet gegeven heeft, verplaatst zich naar centrum en omgekeerd (telkens ook van flank wisselen).

Kwaliteit voorzet + fun + cooling down + looplijnen voor doel.