

**Naam:** Steven De Jaegher, Provinciaal coördinator VFV (Oost-Vlaanderen)  
**Thema:** efficiënte bezetting voor doel

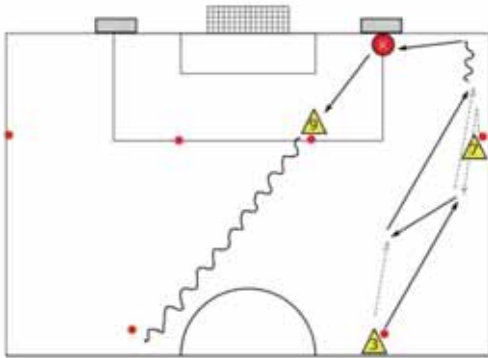
**Aantal:** 14 + 2K  
**Categorie/niveau:** U19, gewestelijk

**Materiaal:** hesjes, markeerhoedjes, verplaatsbare doelen, ballen

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

- Positie 9  
 1. Ga eerst weg en duik dan naar eerste paal: **EERSTE PAAL**  
 2. Duik naar de eerste paal op het juiste moment: **TIMING**  
 3. Kom voor de verdediger: **SCHERP**  
 Positie 7/11  
 4. Kies positie aan de tweede paal: **TWEDE PAAL**  
 5. Ga naar de tweede paal op het juiste moment: **TIMING**  
 6. Kom voor de verdediger: **SCHERP**  
 Positie 10  
 7. Kies positie rond de 11m: **11M**

**OPWARMING**



**PAS- EN TRAPVORM**

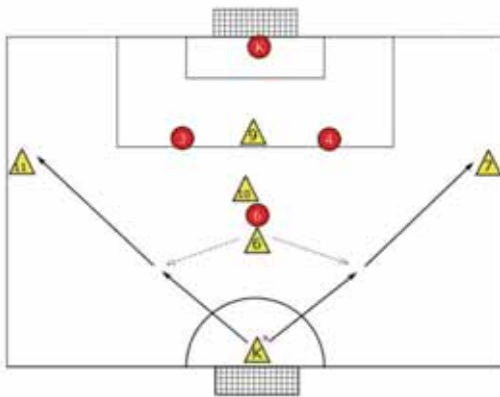
**Beschrijving:**

Organisatie: helft terrein  
 Er wordt gewerkt naar 2 duiveltjesdoelen over links en over rechts  
 3 speelt in op de afhakende 7 die de bal terugkaatst, 3 loopt in de bal en speelt de bal diep richting doorlopende 7  
 7 neemt de bal mee en speelt in de voeten van K, K doet een gerichte controle en speelt 9 aan  
 9 sluit aan bij de andere groep en doet opwarmingsoefeningen  
 Doorschuiven: 3->7->9->andere groep  
 Aantal spelers: 3 op positie 3, 2 op positie 7 en 2 op positie 9  
 Duur: 3 x 5' (3 varianten)  
 Variant 1: bal wordt in de handen van K gespeeld en doorgerold naar 9  
 Variant 2: bal wordt door 7 achteruitgelegd naar 9, 9 werkt af

**Coaching:**

1, 2 (bij variant 3)

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 5 / K + 3**

**Beschrijving:**

Organisatie: helft terrein  
 Er wordt gewerkt in golven van telkens 1'  
 De bal start bij K en speelt in op de vragende 6, 6 speelt afwisselend 7 of 11 aan  
 Bij de voorzet kiezen 9, 10, en de andere flankaanvaller positie voor doel  
 Gele ploeg: K-1-1-3  
 Rode ploeg: K-2-1  
 Aantal: 6 en 10 blijven steeds staan  
 Nadat er een golf gedaan is komen er 3 spelers 7, 11 en 9 vervangen (gele ploeg) en 3 spelers 3, 4 en 6 vervangen (rode ploeg)  
 Duur: 15' (golven van telkens 1' of korter wanneer er reeds afgewerkt is)

**Coaching:**

1 t.e.m. 7

**TUSSENVORM 1**



**PAS- EN TRAPVORM**

**Beschrijving:**

Organisatie: helft terrein waarbij er steeds naar het grote doel wordt gewerkt (over links en rechts)  
 3 dribbelt in en speelt 9 aan die de bal komt vragen, 9 kaatst de bal op de inlopende 10 die de bal diep steekt op 7  
 7 neemt de bal mee tot aan de achterlijn en zet voor 11, 9 en 10 kiezen positie voor doel en proberen af te werken terwijl er 2 verdedigers staan (we starten de oefening op met 1 verdediger zodat er 'veel' gescoord wordt, daarna doen we hetzelfde met 2 V)  
 Doorschuiven: 9 wisselt met 10, 7 wisselt met 3 en 4 wisselt met 11  
 Aantal: elke post binnen de gele ploeg is dubbel bezet  
 Na 7' worden de rode verdedigers 3 en 4 vervangen door de gele 3 en 4  
 Duur: 2x7'

**Coaching:**

Geel, 1 t.e.m. 7

**WEDSTRIJDVORM 2****K + 7 / K + 6****Beschrijving:**

Organisatie: helft terrein

Continu spel waarbij de voorzetten van 11, 7, 5 of 2 moeten komen

Bij het uitvoetballen van de gele ploeg proberen rode 6, 8 en 9 vroeg druk te zetten zodat de gele ploeg vlug diep moet spelen

Gele ploeg: K-3-1-3

Rode ploeg: K-3-2-1

Na 2' wordt de gele 11 of 7 vervangen door de wisselspeler

Na 6' wisselt de rode ploeg met de gele 2, 3, 5, 10 en 9

Duur: 2x6'

**Coaching:**

Geel, 1 t.e.m. 7

**TUSSENVORM 2****PAS- EN TRAPVORM****Beschrijving:**

Organisatie: helft terrein waarbij er steeds naar het grote doel wordt gewerkt (over links en rechts)

Idem TV1 maar integratie van een opkomende 2 en 5

2 dribbelt in en speelt de afhakende 9 aan, 9 kaatst op de in de bal komende 10 en speelt de bal diep

Ondertussen komt 7 de bal vragen aan 10 (krijgt die niet) en zo wordt er ruimte gemaakt voor de opkomende 2

Doorschuiven: 2 wisselt met 7, 9 wisselt met 10 en 5 wisselt met 11

Aantal: elke positie bij de gele ploeg is dubbel bezet.

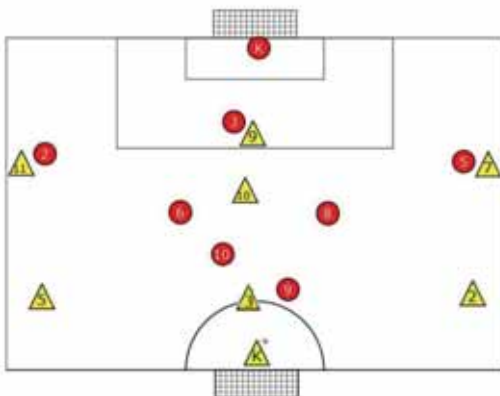
Na 7' wisselen rode 3 en/of 4 met gele 2 en/of 5

We starten de oefening op met 1 V (3/4) zodat er 'veel' gescoord wordt, daarna doen we hetzelfde met 2

Duur: 2x7'

**Coaching:**

Geel, 1 t.e.m. 7

**WEDSTRIJDVORM 3****K + 7 / K + 7****Beschrijving:**

Organisatie: helft terrein

Continu spel waarbij de voorzetten van 11, 7, 5 en 2 moeten komen.

Gele ploeg: K-3-1-3

Rode ploeg: K-3-2-1-1

Duur: 15'

**Coaching:**

Geel, 1 t.e.m. 7

**COOLING DOWN****Beschrijving:**

Stilstaande fases: hoekschoppen (5', afwisselend links en rechts)

Loslopen en stretching

Bespreking van het thema