

Naam: Van Der Haegen Kris (VFV)
Thema: flankaanval verbeteren (diagonale in en out passing)

Aantal: 14 + 2K
Categorie: U13

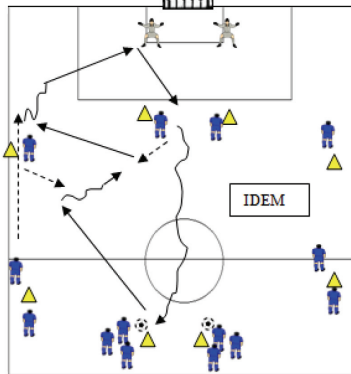
Materiaal: 2 verplaatsbare doelen, kegels, overgooiers, 16 ballen, potjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Vraag de bal aan je medespeler: **SPEEL**
2. Zoek de diagonale in out passing door coaching van de centrale spelers om de buitenspelers aan te spelen: **OPEN – DIEP**
3. De FA's moeten durven **SCHUIN NAAR BINNEN** loshaken zodat ze aanspeelbaar zijn als bal centraal zit:
HAAK LOS – SCHUIN IN BAL
4. Maak actie bal aan voet **DIAGONAAL** weg van je flank: **VOORUIT – DIAGONALE RUN**

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

OPWARMING



Beschrijving:

Op 1/2 veld + 16m.
 De CV of CMV speelt de bal op de FA die diagonaal loshaakt en bal vraagt, actie maakt naar binnen en richting spits.
 Aanspelen DS die kaatst op FV die overlapt, bal leidt en inspeelt op K. Die speelt DS aan die door centrum naar start leidt.
 We werken langs beide zijden van het terrein.
 Wanneer de DS naar start leidt, doet hij opwarmingsoefeningen.

Duur:

10' H: 2 PH: 4' (dynamische stretching)

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / 5 + K IN GOLVEN

Beschrijving:

Asymmetrische opstelling:
 1 – 3 – 1 – 1 / 1 – 3 – 1 – 3
 Op 1/2 terrein +16m.
 De wedstrijdvorm start bij ploeg in overtal.

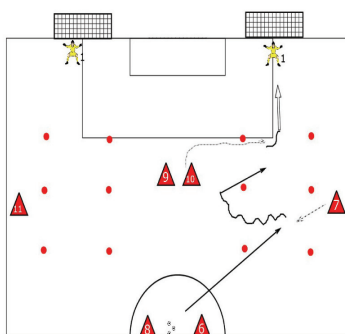
Om de 2' wordt in elke ploeg 1 speler gewisseld.

Duur: 12'

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

2 vakken om de posities en looplijnen weer te geven van de FA en de centrale speler/spits.
 Vak 1: FA staat max open, vraagt bal naar binnen toe en leidt doorheen dit vak.
 Vak 2: centrale speler doet tegengestelde beweging: hij zoekt naar buiten toe de ruimte op, krijgt bal in vak 2 en werkt af.
 Postbezetting:
 Posities 7/9/10/11: 1 speler. Positie 6/8: de rest.
 Doorschuiven: bal volgen.
 FUN: competitie links tegen rechts

Duur: 12'

Coaching:

1 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 7 / 6 + K + N

Beschrijving:
Asymmetrische opstelling:
1 - 3 - 2 - 1 / 1 - 3 - 1 - 3 + N

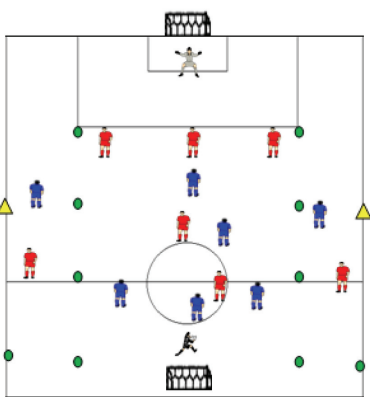
Neutrale speler wordt om de 2' gewisseld.
Op 1/2 terrein + 16m.

De wedstrijdvorm start bij ploeg in overtal.

Duur: 12'

Coaching:
1 - 2 - 3 - 4

TUSSENVORM 2



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:
Er wordt gewerkt op 1/2 terrein + 16 m.
Symmetrische opstelling: 1 - 3 - 1 - 3
Met een vrije zone op flank waar flankaanvallers in staan. Als FA naar binnen komt en als er overlapt wordt, dan is deze overlappende speler vrij (mag niet op verdedigd worden in de flankzone).
De FA mag ook naar binnen komen en voor doel komen bij voorzet vanop andere flank.

Duur: 12'

Coaching:
1 - 2 - 3 - 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:
Er wordt gewerkt op half veld + 16m.

Asymmetrische opstelling:
1 - 3 - 1 - 3 / 1 - 4 - 2 - 1

Continu spel.

Evaluatie van de vooropgestelde doelstellingen.

Coaching:
1 - 2 - 3 - 4

COOLING DOWN

Beschrijving:
Uitlopen.
Evaluatie van de coachingspunten.
Blessurepreventie (stabilisatie-oefeningen).