

Training 3

Thema: slecht en te weinig inschuiven van beide flankverdedigers

Aantal: 16 spelers + 2 K

Materiaal: verplaatsbaar doel / ballen / overgooiers / kegels

Richtlijnen en coachingswoorden:

Gepast open gaan / inschuiven - verzorgen van voorzet

Opwarming

Beschrijving:

25'

5' Rustig inlopen

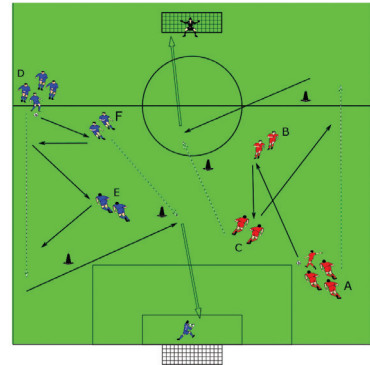
15' Passing - doorschuifstelsel

A-B-C inspelen K + aansluiten andere groep

D-E-F inspelen K + aansluiten andere groep

Na verloop van tijd andere richting inspelen

5' Rompstabilisatie



Wedstrijdvorm 1

Beschrijving:

12' - K + 9 / 7 + K

Te coachen ploeg = rode ploeg

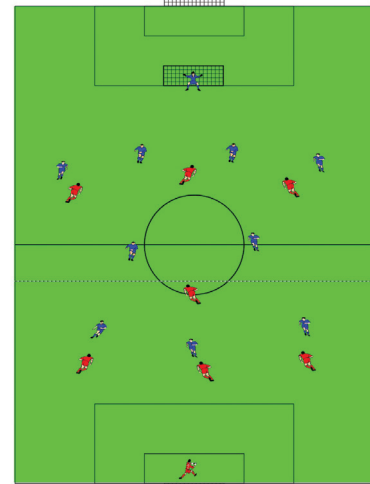
Vragen aan blauwe FA dat ze goed druk zetten op FV rood

+ gerichte druk CM blauw, zodoende dat FV rood er niet uitkomen

en niet tot samenspel komen met hun FA

Blauw: 4 - 2 - 3

Rood: 3 - 1 - 3



Coaching:

Alg. coaching / niet op onderwerp

Goede druk FA blauw

Samen tot oplossing komen = thema

Tussenvorm 1

Beschrijving:

12' - 5 / 3 (2 groepen)

Actie: 25-30"

K rood begint met inspelen op 1 van zijn FV

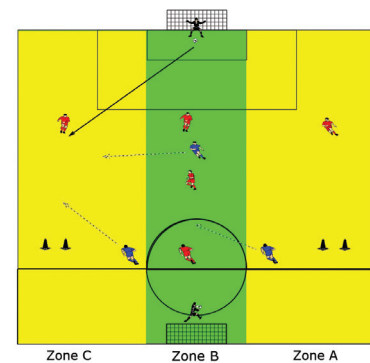
Blauw zet druk maar moeten kantelen in functie van

de bal, en ze mogen maar 2 van de 3 zones bezetten

Rood scoort na actie van FV die kan leiden tussen potjes

en dan voorzet kan spelen voor doel (bezetting)

Blauw scoort in groot vast doel



Coaching:

Spel verleggen / infiltratie FV

Verzorgd trappen van voorzet / bezetting voor doel

Kantelen FV ifv inschuivende FV

Wedstrijdvorm 2

Beschrijving:

12' - K + 7 / 9 + K

Te coachen ploeg = rode ploeg

Blauwe ploeg met 2 spitsen ipv 3 zal FV rood de mogelijkheid

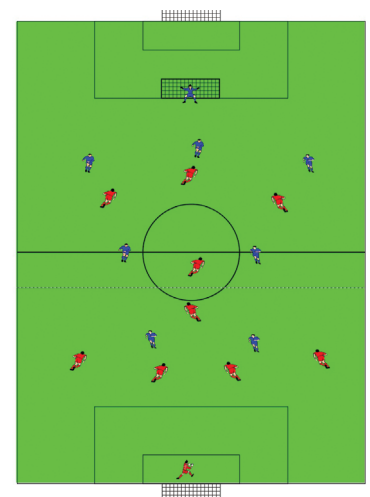
geven meer in te schuiven + ook meer mogelijkheden door de

aanwezigheid van een AM

FA gepast naar binnen laten trekken om ruimte te maken

Blauw: 3 - 2 - 2

Rood: 4 - 2 - 3



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

Tussenvorm 2

Beschrijving:

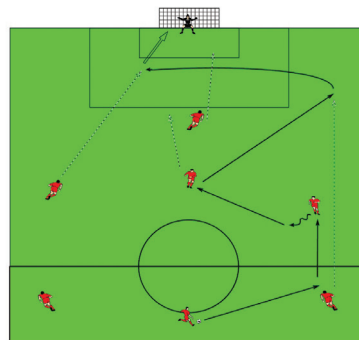
12' - zowel over R + L

CV opent op FV, FV speelt FA aan, FA komt naar binnen en speelt in op AM (variante FA-DS-AM-FV), FV gaat in rug van FA en krijgt bal van AM, FV trapt verzorgde voorzet
Totale bezetting voor doel: DS 1° zone / LFA 2° zone / AM penaltypunt / CV zone rechthoek (CV zijn hier CM)

Coaching:

Gepast inschuiven / verzorgd inspelen

Gepast moment infiltreren / verzorgen voorzet / goede bezetting



Wedstrijdvorm 3

Beschrijving:

12' - K + 8 / 8 + K

Te coachen ploeg = rode ploeg

Blauwe ploeg met 2 spits laten spelen

Nog steeds genoeg mogelijkheden tot inschuiven FV rode ploeg

Evaluatie thema

Blauw: 4 - 2 - 2

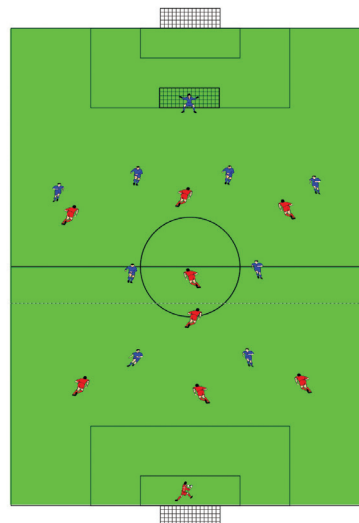
Rood: 3 - 2 - 3

Coaching:

Open gaan / gepast infiltreren

Samenspel met FA + AM

Verzorgen van voorzet + goede bezetting



Cooling down

Beschrijving:

Bespreken algemeen spelprobleem

Uitlopen + verzamelen materiaal

Training 4

Thema: CM - te veel ruimte - geen onderlinge samenwerking - beiden te hoog bij omschakeling tgst - restverdediging	Aantal: 16 spelers + 2 K Materiaal: verplaatsbaar doel / ballen / overgooiers / kegels
Richtlijnen en coachingswoorden: CM kantelen, verzorgen onderlinge dekking, coaching, wie zet druk, wie zorgt voor restverdediging/rugdekking	

Opwarming

Beschrijving:

20' - passing/doorschuifstelsysteem

FV sp in op CV, CV speelt in op VM, VM kaatst terug op CV, CV verlegt naar FV, FV speelt in op afhakende AM, AM speelt terug op FV, VM infiltrert in zone die vrij komt in rug van AM en krijgt bal in de loop van FV, VM neemt bal mee en speelt in op K

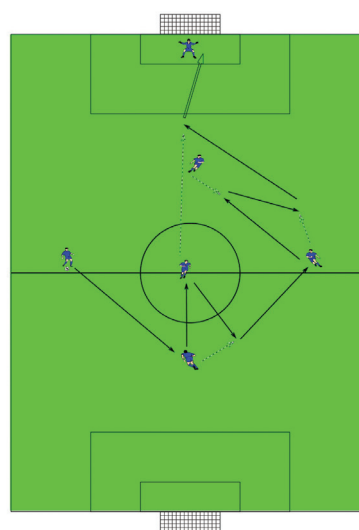
Eenvoudig beginnen / veel variatie

Zowel R + L beginnen

Coaching:

Alg. coaching / verzorgd inspelen op goede voet

Juiste snelheid / overname van AM op pos. VM



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

Wedstrijdvorm 1

Beschrijving:

12' - K + 9 / 7 + K

Te coachen ploeg = rode ploeg

Probleem: ploeg rood speelt met ondertal

K blauw steeds laten beginnen

Daar er maar 1 spits is bij rode ploeg zullen CM snel uit positie

lopen om steun te geven bij DS = ruimte centraal = PROBLEEMSTELLING

