

Naam auteur: Sven Swinnen,
kandidaat UEFA A centrum Gent
Thema: omschakeling van BV- naar BB+
Eerste actie is dieptegericht

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U-19

Materiaal: ballen, 1 groot verplaatsbaar
doel, hesjes, kegels, potjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. DS en FA's, kies bij B- positie in het blok. **POSITIE, BLOK**
2. DS en FA's, geef duidelijk aan of je de bal in de ruimte of in de voet wil. **VOET of DIEP**
3. CV's, FV's en CM's, probeer voor de balre recuperatie al diep te kijken. **KIJK DIEP**
4. Probeer in omschakeling van B- naar B+ van op de eigen helft bij de eerste of tweede pass dieptegericht te voetballen.
SPEEL DIEP EN SNEL
5. Speel nauwkeurig, zo gemakkelijk mogelijk en met de juiste balsnelheid. **NAUWKEURIG, SPEEL STRAK**
6. Geef steun aan de medespeler die je bij de omschakeling aanspeelde. **STEUN**

OPWARMING



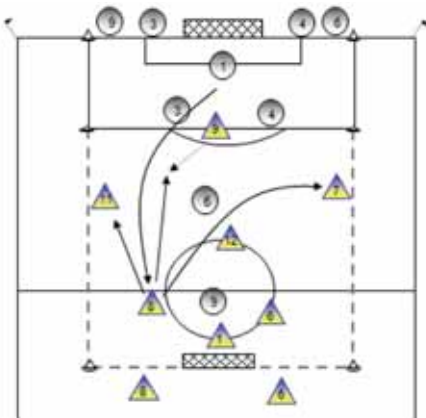
Beschrijving:

Op een veld van 70m op 50.
De eerste 10' is een cardio-vasculaire opwarming in groep zonder bal.
Op fluitsignaal gaat x2/x5 achterwaarts naar buiten openen, x3/x4 spelen de bal precies in op x2/x5 op de juiste voet, x2/x5 spelen de bal diep op de afhakende x9 die de bal kaatst op de steunende x6/x8, x6/x8 speelt de bal diep op de inkomende x7/x11 die speelt op K en met bal gekruist aansluiten bij de groepen x3/x4.
Doorschuiven: x3--x2--x6--x7--x9--x4--x5--x8--x11--x3
Variant: x2/x5 speelt diep op afhakende x7/x11 die de bal kaatst op de steunende x6/x8, x6/x8 speelt x9 aan in de ruimte die gaat afwerken op doel en aansluiten bij x3/x4.
Duur: 2 x 8 min. P: 2 min dynamische stretching

Coaching:

2, 3, 4, 5 en 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 6 / K + 4

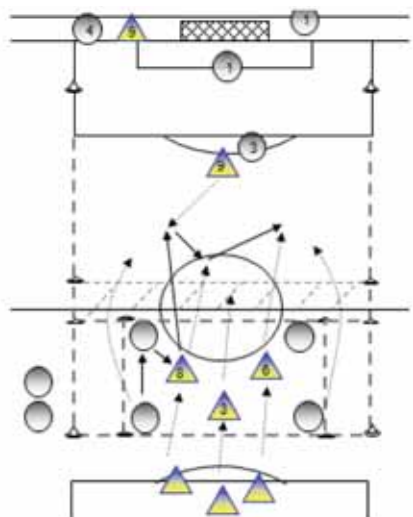
Beschrijving:

Veld van 60m op 40.
De bal start steeds bij de doelman van het team in ondertal met een lange bal op 6/8 van de tegenpartij. 6/8 Trachten zo snel mogelijk diep te spelen op één van hun spitsen. Als de bal buiten gaat of er wordt gescoord wisselen de wachtende spelers.
Er is enkel een buitenspelling (16m) voor het team in overtal.
Fun: scoren door het team in ondertal = 2pnt.
Duur: 2 x 8 min. P: 2 min

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5 en 6.

TUSSENVORM 1



3 TG 4 --> 4 TG 3 + K

Beschrijving:

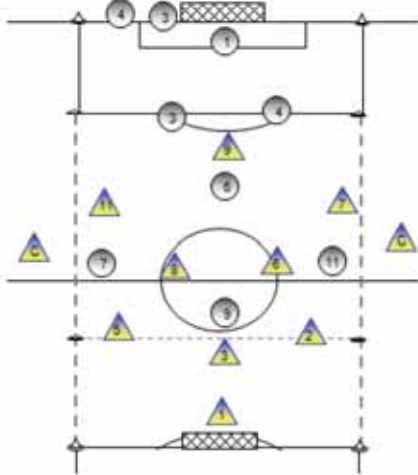
Veld van 70m op 40 verdeeld in zones: 3 tg 4 --> 4 tg 3 + K
Het verdedigende team speelt in de rechthoek in een 4 tg 3 situatie op BB. Bij onderschepping van één van de 3 spelers vh aanvallende team, trachten ze zo snel mogelijk hun diepe spits aan te spelen en bij te sluiten. De 2 achterste spelers vh verdedigende team sluiten mee bij om te gaan verdedigen met hun centrale verdediger. Zo wordt het een 4 tg 3 + K situatie.
Bij onderschepping van de v's scoren ze in één van de minidoeltjes. Ze hebben 20s. tijd om te scoren.
Daarna komen de wisselers erin.
Na serie 1 wisselen de teams van opdracht. De A's worden de V's en andersom.
Fun: scoren de A's = 1 pnt, scoren de V's in de minidoeltjes = 2 pnt.
Duur: 2 x 8 min. P: 2 min.

Coaching:

3, 4, 5 en 6.

WEDSTRIJDVORM 2

K + 8 / K + 6

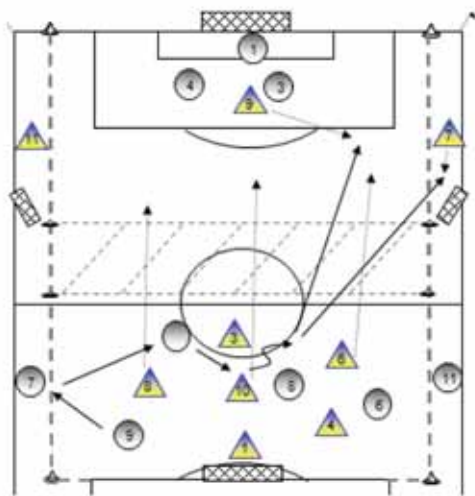


Beschrijving:
 3/4 Veld en een breedte van het 16m gebied.
 Continu spel met " STOP - HELP " indien nodig.
 Buitenspellijn is voor beide teams afgebakend op de aanvallende 16m.
 Inworp voor ondertal wordt vervangen door een doeltrap van hun keeper.
 Fun: scoren door overtal = 1 pnt, scoren door ondertal = 2 pnt.
 Na elke doel poging wisselen de 2 wissel spelers van het team in ondertal.
 Na serie 1 wisselen de teams van opdracht.
 Duur: 2 x 8 min. R: 2 min. drankpauze

Coaching:
 1, 2, 3, 4, 5 en 6.

TUSSENVORM 2

K + 6 vs. 5 --> 6 vs. 5 + K



Beschrijving:
 3/4 Veld en een breedte van 45m.
 De beide teams spelen met 2 vaste flankspelers en één DS op hun aanv. helft. Op hun verd. helft blijven steeds 2 vaste verdedigers. Het verd. team start met op hun aanv. helft op BB te spelen K+6 tg 5. Bij recuperatie van het andere team, trachten ze zo snel mogelijk hun DS of één van de twee FA aan te spelen en bij te sluiten. Drie spelers aanv. team sluiten bij en 2 vaste V blijven staan. Drie spelers verd. team sluiten bij en één DS blijft staan. Het aanv. team tracht binnen de 20s. te scoren in het grote doel terwijl het verd. team bij recuperatie tracht te scoren in één van de twee minidoeltjes. Als er gescoord is of de bal is buiten, draaien de rollen om en wordt het aanv. team het verd. team en gaat op BB spelen.
 Fun: scoren in het groot doel = 1pnt, in de minidoeltjes = 2pnt.
 Duur: 2 x 8 min. P: 2 min

Coaching:
 4 En 5

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / K + 8

15'

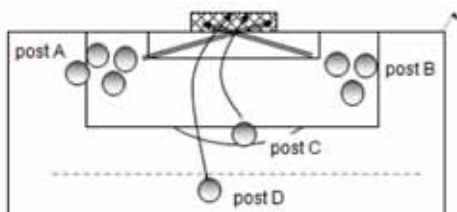


Beschrijving:
 1 - 3 - 2 - 3 tg 1 - 3 - 2 - 3
 Terrein: 1/2 terrein +16m, breedte grote backlijn.
 Duur: 15' continu spel.
 Buitenspellijn is voor beide ploegen aanvallende 25m.
 Alle spelregels zijn van toepassing.

Coaching:
 Belonende coaching op alle richtlijnen bij positieve uitvoering.

COOLING DOWN

10'



Beschrijving:
 2 Teams in elk een 16m gebied, 4 posten (A, B, C, en D)
 Elke speler start aan post A. Om de beurt trappen ze vanop de hoek van de kleine backlijn en trachten ze de bal in de binnenkant van het zijnet aan de overzijde te trappen, zonder dat de bal de grond geraakt heeft. Lukt dit gaan ze naar post B.
 Post B: idem maar aan de andere kant.
 Post C en D: trachten ze de deklat te raken.
 Fun: wie en van welk team geraakt het verst en met hoeveel spelers?!

De verliezers ruimen het materiaal op.