

Naam: Stijn Claeys (UEFA A Elite Jeugd), centrum Lokeren
Thema: gerichte opbouw van achteruit, aanspeelbaarheid in opbouwzone

Aantal: 16+2K
Categorie/niveau: Vanaf U13

Materiaal: hoedjes, hesjes, 2 minidoelen, 1 verplaatsbaar doel



Richtlijnen en coachingswoorden:

TEAMTACTICS (B+)

1. Ga breed open en positioneer je zo hoog mogelijk (FV 2 en 5) **BREED + DIEP** (B+1/2)
2. Zorg dat je aanspeelbaar bent en oplossingen kan geven tegen de pressing **AANSPEELBAAR** (ook K)
3. Driehoekspel met evenredige afstanden (B+3)
4. Ruimte creëren voor zichzelf en voor medespelers:
 – schuif eerst hoog op en zak diagonaal in om aanspeelbaar te zijn als K bal heeft (3 en 4) **MAAK RUIMTE**
 – schuif hoog op zodat er ruimte is voor 3 – 4 en 6 (2 – 5 – 8 – 10)
5. Speel de bal zo snel en zo nauwkeurig mogelijk door (B+7 en 8) **BALCIRCULATIE**
6. Diagonale IN & OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij (B+9) **DIAGONAAL**
7. Indien korte opbouw niet mogelijk is, sla dan een speler of lijn over en sluit (B+10) **OVERSLAAN**
8. Kwaliteit passing: speel stevig en strak in op je medespeler **KWALITEIT**

OPWARMING

(+ INTEGRATIE DOELMANNEN)

15'



Beschrijving:

3 gaat diagonaal uitzakken en bal opvragen, georiënteerde balaanname (overzicht).
 6 diagonaal uitzakken (= ofwel zelf vrijkomen ofwel passlijn op 8 vrijmaken).
 3 inspelen op 8, 8 kaats op onder de bal komende 6. 6 opent op inkomende 2, 2 diagonaal diep op afhakende 9, 9 gerichte aanname en inspelen op doelman (opwarming).
 9 bal leiden aan buitenkant naar start.
 Doorschuiven: A – 3 – 6 – 2 – 8 – 9 – B
 Uitvoeren op beide flanken.

Variaties:

idem, maar 4 speelt in op 6, 6 opent (2 contacten) op 5, 5 diagonaal diep op afhakende 9, 9 kaatst op steunende 10, 10 speelt in op doelman.
 Spelers vrije keuze uit 2 voorgaande variaties.

Coaching:

In deze vorm focussen we op het ruimte creëren en het benutten (1 t.e.m. 5) + coachingspunt 8

WEDSTRIJDVORM 1

K + 7 / 5 + K

15'



Beschrijving:

Opbouw tegen 1 diepe spits.

Steeds starten met opbouw bij doelman in overtal.
 3 en 4 bouwen op tov 1 spits en proberen via samenspel tot scoren te komen.

Vertrouwen hebben als V en de overtalsituatie centraal durven uitspelen K+2 tegen 1 spits.

Werken in golven: wanneer de bal buiten is of na een doelpunt start een nieuwe aanval + telkens komen de 4 wisselers in.
 Duur: 2x7' met nu de zwarte ploeg in overtal.

Coaching:

In deze vorm focussen we op het ruimte creëren en het benutten (1 t.e.m. 5).
 Eveneens coaching op punten 7 en 8.

WEDSTRIJDVORM 2

K + 7 / 5 + K

15'



Beschrijving:
Opbouw tegen 2 diepe spitsen.

Steeds starten met opbouw bij doelman overtal.
Opbouw tov 2 spitsen die hoog druk zetten: beperkte aanspeelbaarheid van 3 en 4, maar toch durven inspelen EN oplossing zoeken via 6 die nu de vrije man is.

6 kan vervolgens FV aanspelen ofwel kan K rechtsreeks FV zelf inspelen (indien 6 niet aanspeelbaar is bvb).

Werken in golven: wanneer de bal buiten is of na een doelpunt start een nieuwe aanval + wisselen van spelers.

Duur: 2x7' met nu de zwarte ploeg in overtal.

Coaching:
1-8

TUSSENVORM 1

PAS- TRAPVORM VANUIT POSITIE

15'



Beschrijving:
Start: A flankvoorzet binnen bereik van de keeper.
3 gaat snel diagonaal uitzakken en bal opvragen, georiënteerde balaanname (overzicht).
6 diagonaal uitzakken (= ofwel zelf vrijkomen ofwel passlijn op 8 vrijmaken).
3 speelt in op 8, 8 kaatst op onder de bal komende 6 6 opent op inkomende 2, 2 diagonaal diep op afhakende 9.
Afwerken op doel – 9 bal leiden langs zijkant naar start.
Afwisselend L en R uitvoeren + K's wisselen na 7'.
Doorschrijven: A – 3 – 6 – 2 – 8 – 9 – A
FUN: welke ploeg scoort de meeste doelpunten?

Variaties:
idem, maar 3/4 speelt in op 6, 6 opent (2 contacten) op 5, 5 diagonaal diep op loshakende 9, 9 kaatst op steunende 10, 10 trapt op doel.
Spelers vrije keuze uit 2 voorgaande variaties.

Coaching:
1-8

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / 8 + K



Beschrijving:
Duur: 15'.
Vrij spel met accent op verzorgde opbouw eigen speelhelft.
Oplossingen kiezen volgens positie en pressing van de tegenstander.

Variaties:
3 spitsen met hoge pressing
3 spitsen met medium pressing
2 spitsen met hoge pressing: 2 aanvallers met erachter 4 MV's in een kommetje

Coaching:
1-8