

**Naam:** Thomas Schepens, cursist centrum Laarne UEFA A, trainer U16 SV Zulte Waregem  
**Thema:** opbouw van achteruit (tegenstander speelt in 4-3-3)

**Aantal:** 14+2K  
**Categorie/niveau:** U16

**Materiaal:** 1 groot verplaatsbaar doel, 2 kleine doeltjes, 1 stel markeerdopen, ballen, partijvesten



**Richtlijnen en coachingswoorden:**

1. Doe de controle met buitenste voet en zorg dat je ingedraaid staat
2. Zorg ervoor dat de passing nauwkeurig is
3. Verdedigers: in kuippositie staan / 3 en 4 ver uit elkaar
4. Gebruik vooral de diagonale passing
5. Beweeg (kom los van je tegenstander) zodat je aanspeelbaar wordt
6. Verzorg de timing (tussen K en CV – CV en MV – CV/MV en spits): beweeg en pass op het juiste moment
7. Coach mekaar

**OPWARMING**



**Beschrijving:**

Carrousel

We starten gelijktijdig bij beide keepers  
 K werpt / trapt (afwisselend) naar CV die uitvalt  
 3 speelt in op 2  
 2 drijft in en speelt DS aan  
 DS legt klaar voor 6 die bijschuift en in handen van keeper trapt

Duur: 7' rechts, 7' links

Doorschuiven: 3-2-6-9 (andere groep + opwarmingsoefeningen) / overall 1 speler, rest startpositie

Dynamische stretching  
 6x60m (60" rust)

**Coaching:**

1 t.e.m. 7

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 7 / K + 7**

**Beschrijving:**

Herkenningsfase (aanbieden van wedstrijdvorm met focus op dit thema: hoe verloopt de opbouw?)

Rode ploeg: K+4+2+1 (te coachen ploeg)  
 Groene ploeg: K+2+2+3

Duur: 2x7'

**Coaching:**

1 t.e.m. 7

**TUSSENVORM 1**



**Beschrijving:**

Beide keepers starten gelijktijdig op  
 Keeper speelt in op 3 die op goede moment loshaakt  
 3 speelt in op 2 die indrijft en 9 aanspeelt  
 7 sluit bij en werkt af

Doorschuiven: 3-2-7-9 (andere groep) / overall 1 speler, rest startpositie

Duur: 7' links, 7' rechts

**Coaching:**

1 t.e.m. 7

**WEDSTRIJDVORM 2****K + 8 / 6 + K****Beschrijving:**

Rode ploeg: K+4+3+1 (te coachen ploeg)

Groene ploeg: K+1+2+3

Bij rode ploeg: ondertal creëren om opbouw te vergemakkelijken (en vrije man te zoeken in het middenveld)

Duur: 3x5', telkens wisselen van één CV en van twee van de 3 MV's alsook van FV (2 wisselt met 7 en 5 met 11). Zo heeft iedereen in overtal gespeeld

**Coaching:**

1 t.e.m. 7

**TUSSENVORM 2****AUTOMATISME****Beschrijving:**

Keepers starten gelijktijdig op

3 vraagt bal en speelt in op 6

6 kaatst op 2

2 drijft in en speelt in op 9

9 legt klaar voor aansluitende 7 die trapt op doel

Doorschuiven: 3-6-2-7-9 (andere groep) / overall 1 speler, rest startpositie

Duur: 7' links, 7' rechts

**Coaching:**

1 t.e.m. 7

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

Rode ploeg: K+4+2+1 (te coachen ploeg)

Groene ploeg: K+2+2+3

Duur: 2x7' met wissel van veldbezetting en spelers

- de groene 3, 4, 6, 8 en 9 wisselen met de rode

- de flankspelers wisselen ook van ploeg en van positie (de rode 2 en 5 worden bij groen 7 en 11)

**Coaching:**

1 t.e.m. 7

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

Enkele rondjes uitlopen + rekoefeningen + rompstabilisatieoefeningen

Leergesprek rond thema en coachingspunten: extra

Laandachtspunten (bijv. hoe opbouwen tegen 2 spitsen?)