

**Naam:** Frederik De Schrijver (Assistent-coach en TVJO Standaard Wetteren, lesgever VTS)  
**Thema:** Opbouw van achteruit via de flankverdedigers Aanspeelbaarheid en looplijnen van flank MV en aanvallende MV in een K-4-2-3-1 veldbezetting

**Aantal:** 16 spelers + 2K  
**Categorie/niveau:** Seniors

**Materiaal:** ballen, hesjes, potjes, verplaatsbaar doel

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

1. Stel je aanspeelbaar op bij balbezit van doelman of centrale verdedigers **“HAAK AF”** **“AANSPEELBAAR”** (FV 2en 5)
2. Speel de bal zo nauwkeurig en diagonaal in naar één van de naar binnen komende MV **“DIAGONAAL”** (FV 2en 5)
3. Kom in de bal om zo ruimte in de rug van de flankverdedigers te creëren **“IN DE BAL”** **“RUIJTE”** (FMV 7/11)
4. Zoek in B+ de oplossing via een combinatie met de diagonaal infiltrerende middenvelder **“TUSSENDOOR”** **“OP TEMPO”** of via een dieptepass in de hoek naar de diepe spits **“DE HOEK IN”** (FMV 7/11)
5. Infiltreer steeds in diagonaal van de flankmiddenvelder die ingespeeld wordt (LFM ingespeeld ? infiltratie rechts door het centrum + RFM ingespeeld ? infiltratie links door centrum) **“INFILTRATIE”** **“IN DIAGONAAL”** (AMV 10)
6. Duik in de rug van de flankverdediger langs de flank waar de flankmiddenvelder wordt aangespeeld **“GA DIEP”** **“IN DE RUG”** **“JUISTE MOMENT”** (diepe spits)
7. Coach elkaar **“COACH”** **“SPREEK”** (alle spelers)

**OPWARMING**



**PAS- EN TRAPVORM**

**20'**

**Beschrijving:**

Inlopen in groep (3')  
 Lenigmakende oefeningen in de grote rechthoek (skipping, armen los, ...) (5')  
 Pas- en trapvorm (13') (zie tekening):  
 Li CV (A) speelt in op li FV (B), die inspeelt op li FMV (C), die in de bal komt. De li FMV (C) kaatst op de re CMV (D) die diep speelt op de centraal infiltrerende spits (E), die pass geeft op speler in doel (straks afwerken op doel)

Na 6'30" van flank wisselen  
 Doorschuiven: A > B > C > D > E > A  
 Dynamische stretching (3')  
 Krachtoefeningen (5') bovenlichaam + rompstabilisatie  
 Snelheidsvoorbereidende oefeningen (5')  
 7\*50m aan 70% – R= 30"

Doelmannen bij keepertrainer

**Coaching:**

1, 2, 3, 5, 7

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 8 / 8 + K**

**15'**

**Beschrijving:**

Oppervlakte: volledig terrein - 16m  
 2 grote doelen met doelmannen

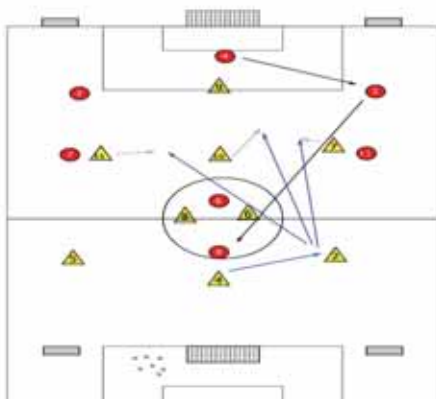
Team 1 (geel): 8 (3-1-3-1)  
 Team 2 (rood): 8 (3-1-3-1)

De bal start afwisselend bij team 1 & team 2  
 Doorlopend spel (weinig coaching): verkenningfase  
 Stillleggen als probleem zich voordoet (stop-help methode)

**Coaching:**

1 t.e.m. 7

**TUSSENVORM 1**



**AFGELEIDE WV**

**15'**

**Beschrijving:**

Oppervlakte: volledig terrein - 16m  
 2 grote en 2 kleine doelen zonder doelmannen

Team 1 (geel): 9 (3-2-3-1)  
 Team 2 (rood): 7 (3-3-1 met middenveld in boogvorm)

De bal start steeds bij team 2 (in ondertal), waarbij de opdracht wordt gegeven om op te bouwen via de flankverdedigers, die hoog spelen en diep spelen naar centrumspits. Bij balrecuperatie wordt het gele team gecoacht cf. de coachingsrichtlijnen (zie boven)

Extra beperking team 1 in overtal: maximaal 3 baltoetsen

Doelmannen bij keepertrainer

**Coaching:**

1 t.e.m. 7

**WEDSTRIJDVORM 2**
**K + 9 / 7 + K**
**15'**

**Beschrijving:**

 Oppervlakte : volledig terrein - 16m  
 2 grote doelen met doelmannen

Team 1 (geel): 9 (3-2-3-1)

Team 2 (rood): 7 (3-3-1 met MV in boogvorm)

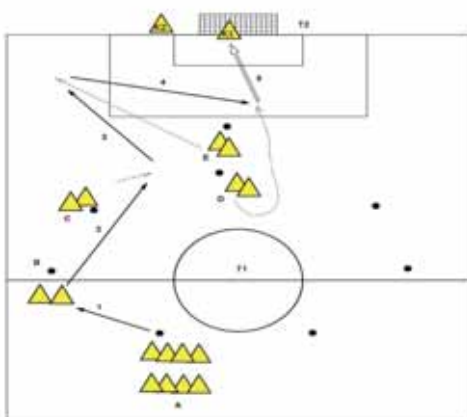
De bal start steeds bij team 2 (in ondertal), met de opdracht om op te bouwen via de FV's, die hoog spelen en diep spelen naar centrumspits. Bij balre recuperatie wordt het gele team gecoacht cf. de coachingsrichtlijnen (zie boven).

Team 2 moet tevens hoog spelen

Na 6'30" worden de teams gewisseld en zal het andere team in overtal spelen (2 controlerende middenvelders spelen dan met het andere team)

**Coaching:**

1 t.e.m. 7

**TUSSENVORM 2**
**15'**

**Beschrijving:**

Linkerflank:

bal wordt ingespeeld op LFV (B) door LCV (A)

LFV (B) speelt in op de naar binnen infiltrerende LFMV (C), die de bal even meeneemt en in de linkerhoek naar de in deze ruimte bewegende diepe spits (E) speelt

AMV (D) maakt een beweging naar de bal toe als LFV (B) de bal heeft, maar gaat daarna diep.

AMV (D) werkt af

Rechterflank: idem

Na 6'30" van flank wisselen

Doorschuiven: A &gt; B &gt; C &gt; E &gt; D &gt; A

Doelmannen wisselen om de vier ballen

**Coaching:**

1, 2, 3, 5, 6, 7

**WEDSTRIJDVORM 3**
**K + 8 / 8 + K**
**15'**

**Beschrijving:**

Oppervlakte: volledig terrein - 16m

2 grote doelen met doelmannen

Team 1 (geel): 8 (3-1-3-1)

Team 2 (rood): 8 (3-1-3-1)

De bal start afwisselend bij team 1 &amp; team 2

Doorlopend spel (weinig coaching)

**Coaching:**

1 t.e.m. 7

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

Loslopen 5'

Statische stretching + blessurepreventie 5'