

Naam: Frédéric Fulvo
Jeugdtrainer White Star

Thema: pressing, remmend wijken, defensief blok vormen

Aantal: 15
Categorie/niveau: U15

Materiaal: 15 ballen, hesjes, dopjes, 2 grote en 2 kleine doelen

Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics:

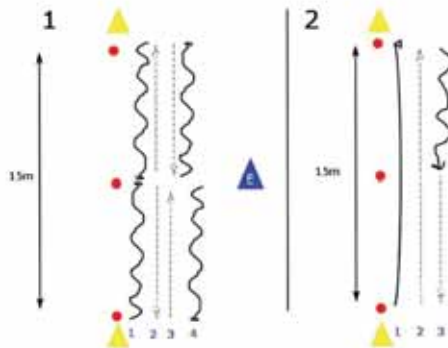
5. Goede lichaamshouding, voet naar voor, knieën gebogen, gericht naar binnen- of buitenkant van het veld, lichaamszwaartepunt zo laag mogelijk: **lichaam**

Teamtactics:

1. Naar de balbezitter gaan en beletten dat hij de bal kan spelen: **pressing**
2. Temporiseren, niet te snel aanvallen, tijd gunnen aan overige spelers om terug te komen: **remmend wijken**
3. Vermijden om uitgespeeld te worden of uit evenwicht gebracht te worden: **steun**
4. Terug groeperen in blok bij B-: **omschakeling**

Wie? De speler het dichtst bij de balbezitter. **Wat?** Pressing, remmend wijken. **Waar?** Op de juiste plaats op het veld. **Wanneer?** Bij de aanval of de tegenaanval van de tegenstander.

OPWARMING



Beschrijving:

1. iedereen werkt op de halve afstand:
 - 1: bal leiden met R-voet
 - 2: achteruit lopen (remmend wijken)
 - 3: opwarmingsoef. (knieën heffen, ...)
 - 4: bal leiden met L-voet

enz.

2. per 2:

- 1: pass naar de aanvaller
- 2: lopen naar de aanvaller
- 3: de aanvaller zoekt de verdediger op welk remmend wijkt
- 4: wisselen van positie

Coaching:

2 – 3 – 5

WEDSTRIJDVORM 1



4 + K / 4

Beschrijving:

Veld: 30x20m.

In B- moet ploeg O ofwel druk zetten om de bal direct terug te veroveren, ofwel remmend wijken om also een defensief blok te vormen en de ruimte in de hoeken en de centrale as af te sluiten.

De oef. begint met een uitworp van de doelman naar Δ.

In golven van 30 sec. of wisselen na een doelpunt.
Ploegen verwisselen na 7 min.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Per 2, Δ tracht te scoren terwijl O de actie tracht af te stoppen en het doelgevaar te weren door remmend te wijken.

Indien Δ er niet in slaagt om op doel te schieten voor de rode zone, dan scoort O een punt.

Welke ploeg scoort de meeste punten?

Δ: maximum 5 sec. om tot een doelpoging te komen.

Coaching:

2 – 3 – 5



WEDSTRIJDVORM 2**5 + K / 6****Beschrijving:**

Veld: 50x35m.

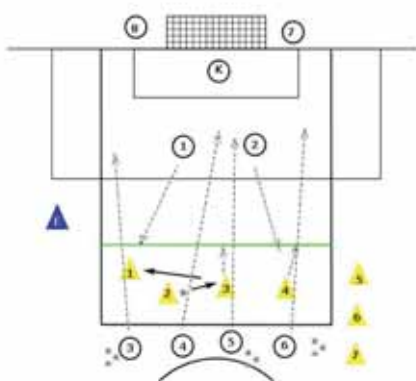
In B- moet ploeg O ofwel druk zetten om de bal direct terug te veroveren, ofwel remmend wijken om alzo een defensief blok te vormen en de ruimte in de hoeken en de centrale as af te sluiten.

De oef. begint met een uitworp van de doelman naar Δ.

In golven van 30 sec. of wisselen na een doelpunt.
Ploegen verwisselen na 7 min.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

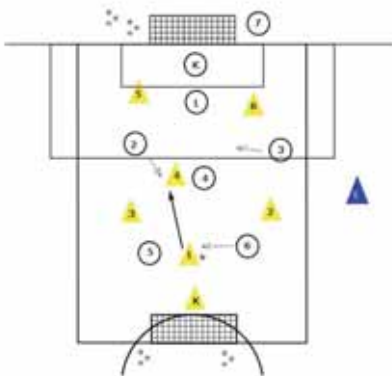
TUSSENVORM 2**6 + K / 4****Beschrijving:**

Veld: 40x35m.

Δ Speelt de bal rond. Op signaal trachten ze naar voor te voetballen. Op dat moment komen ook de verdedigers O (1 en 2) in de zone en spelen pressing om de bal te veroveren ofwel passen ze remmend wijken toe om de actie af te stoppen. Zodra de verdedigers in de zone zijn komen de andere vier verdedigers O (3, 4, 5, 6) in het veld en vormen een verdedigend blok achter de bal.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 3**6 + K / K + 6****Beschrijving:**

Veld: 60x40m.

In B- moet ploeg O ofwel druk zetten om de bal direct terug te veroveren, ofwel remmend wijken om alzo een defensief blok te vormen en de ruimte in de hoeken en de centrale as af te sluiten.

De oef. start bij de doelman.

Continue wedstrijd.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

COOLING DOWN**Beschrijving:**

Stretching / bespreking.