

Naam: Frédéric Fulvo, White Star – jeugdtrainer
Thema: snelle balcirculatie in 1 of 2 tijden , opzoeken van de flank gevolgd door afwerken op doel

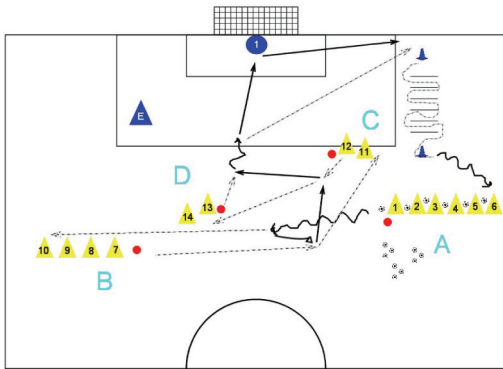
Aantal: 14 + K
Categorie: U15

Materiaal: dopjes, kegels, 18 ballen, 10 hesjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Kijken vooraleer je de bal ontvangt: **Kijk**
2. Maak het mogelijk voor je medespeler om de bal naar jou te spelen: **Bied aan**
3. Zoek de flank op: **Openen**
4. Durf in de diepte gaan om de bal te ontvangen: **Diep**

OPWARMING



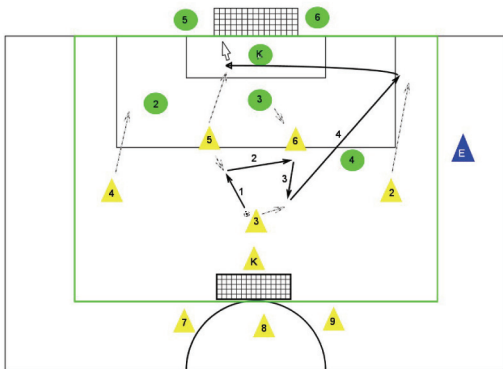
Beschrijving:

Integratie van doelman.
 Passenspel.
 A drijft met bal aan voet.
 B kruist achter A en A geeft bal mee.
 B speelt op C welke afhaakt.
 C speelt in de loop van D.
 D speelt op doelman welke de bal terug meegeeft aan D.
 D neemt de bal in de hand en laterale looppas tussen de latten.
 Doorschuiven: A -> B -> C -> D

Coaching:

1, 2
 In 1-tijd spelen indien mogelijk (max. 2-tijden)
 Een goed tempo aanhouden en vermijden dat de spelers te lang stilstaan. In 1-tijd spelen helpt hierbij.
 Spelers zonder bal : opwarmingsoef. (knieën heffen, armen zwaaien, enz.)

WEDSTRIJDVORM 1



3 + K / 5 + K

Beschrijving:

De aanvallers zijn in numerieke meerderheid. Ze trachten snel te spelen en ruimte te maken om een flankvoorzet te forceren. De flankspelers trachten zoveel mogelijk de bal te vragen in de diepte.

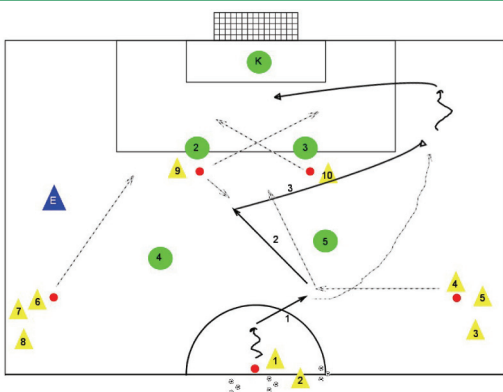
Doelpunt na voorzet = 2 punten.

In golven van 45"

Coaching:

1 t.e.m. 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Pasvorm (1 tijd) en beweging zonder bal.
 1 drijft en 4 vraagt bal. 1 speelt naar 4 die afhaakt.
 1 vertrekt onmiddellijk naar de flank nadat hij 4 aangespeeld heeft.
 4 passt naar 9 die opent naar de flank op 1.
 De aanvallers 9 en 10 kruisen, 4 neemt positie in aan 16m en 10 neemt positie in op 45° aan de 2de paal.

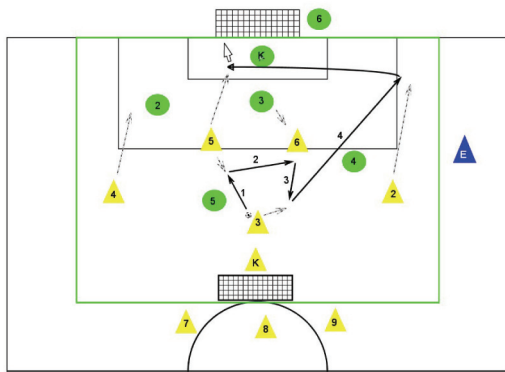
Afwisselend links en rechts uitvoeren.

Coaching:

1 t.e.m. 4



WEDSTRIJDVORM 2



4 + K / 5 + K

Beschrijving:

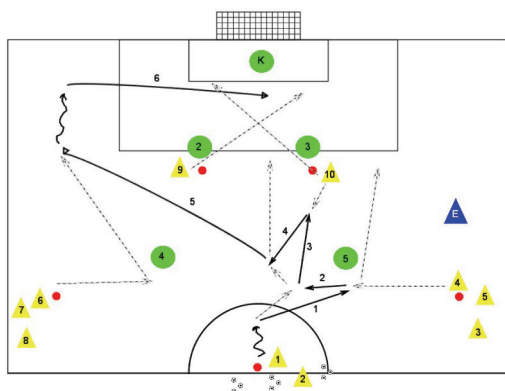
De aanvallers zijn in numerieke meerderheid. Ze trachten snel te spelen en ruimte te maken om een flankvoorzet te forceren. De flankspelers trachten zoveel mogelijk de bal te vragen in de diepte. Doelpunt na voorzet = 2 punten.

In golven van 45"

Coaching:

1 t.e.m. 4

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Pasvorm (1 tijd) en beweging zonder bal.

1 drijft, 4 en 6 vragen bal. 1 speelt naar 4 of 6 die afhaken en die onmiddellijk in de diepte vertrekken nadat ze teruggekaast hebben op 1.

1 speelt vervolgens naar 9 of 10 die afhaken.

1 speelt 4 of 6 aan naar keuze.

4 (of 6) drijft en geeft flankvoorzet.

De aanvallers 9 en 10 kruisen, 1 neemt positie in aan 16m en 4

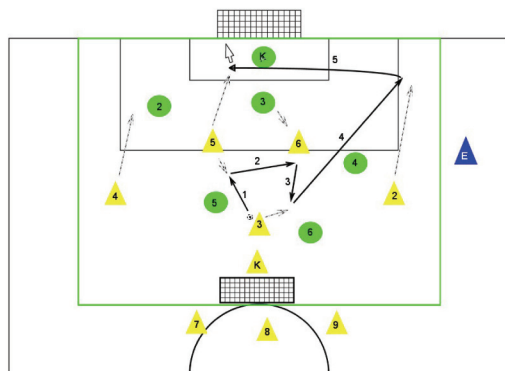
(of 6) neemt positie in op 45° aan de 2de paal.

De juiste keuze maken.

Coaching:

1 t.e.m. 4

WEDSTRIJDVORM 3



5 + K / 5 + K

Beschrijving:

Numerieke gelijkheid, snelle balcirculatie en ruimte vrijmaken om flankvoorzet te forceren.

De flankspelers trachten zoveel mogelijk de bal te vragen in de diepte.

Doelpunt na voorzet = 2 punten.

In golven van 1'

Coaching:

1 t.e.m. 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

Stretching, debriefing.

Vragen / antwoorden om te evalueren of de spelers begrepen hebben op welk thema ze getraind hebben.