

**Naam:** Frederik De Schrijver (Assistent-coach en TVJO Standaard Wetteren)  
**Thema:** Omschakelen + infiltratie naar waarheidszone, subtiel eindpass in de diepte trappen (vermijden buitenspel)

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

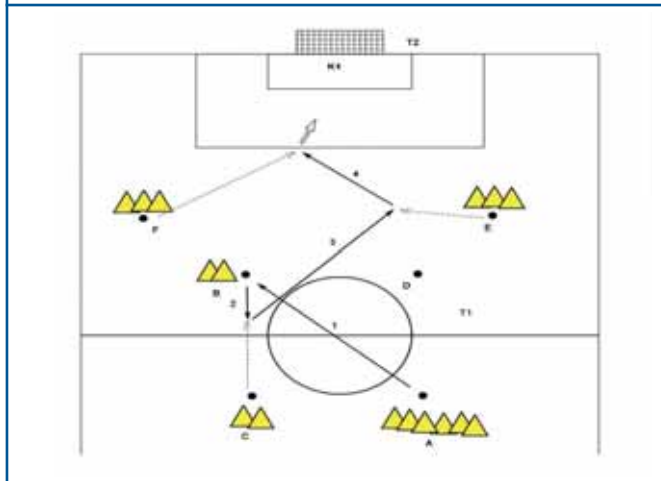
**Materiaal:** 1 vast en 1 groot verplaatsbaar doel, markeerhoedjes, 2 kleuren hesjes, 16 ballen



**Richtlijnen en coachingswoorden:**

1. Speel de bal bij balre recuperatie zo snel mogelijk diep **KIJK DIEP SNELLE OMSCHAKELING** (2, 3, 4, 5, 6 en 8)
2. Speel de bal zo nauwkeurig en diagonaal in naar één van de binnen komende flankmiddenvelders **DIAGONAAL**
3. Kom in de bal om zo ruimte in de rug van de flankverdedigers te creëren **IN DE BAL** (FMV 7 en 11)
4. Indien je de bal niet krijgt, infiltreer zonder bal diagonaal in de vrij gekomen ruimte **INFILTREER** (FMV 7 en 11)
5. Indien je de bal ingespeeld krijgt, zoek de dieptepass naar infiltrerende speler **TUSSENDOOR DIEPTE** (FMV 7 en 11)
6. Spits aan balzijde: duik in de rug van de flankverdediger **GA DIEP IN DE RUG JUISTE MOMENT** (spitsen 9 en 10)
7. Spits weg van de bal: infiltreer centraal tussen de centrale verdedigers **INFILTREER JUISTE MOMENT**
8. Coach elkaar **COACH SPREEK** (alle spelers)

**OPWARMING** **PASS- EN TRAPVORM** **20'**



**Beschrijving:**  
 Inlopen in groep (3'): lenigmakende oefeningen in de grote rechthoek (skipping, armen los, ...) (5')

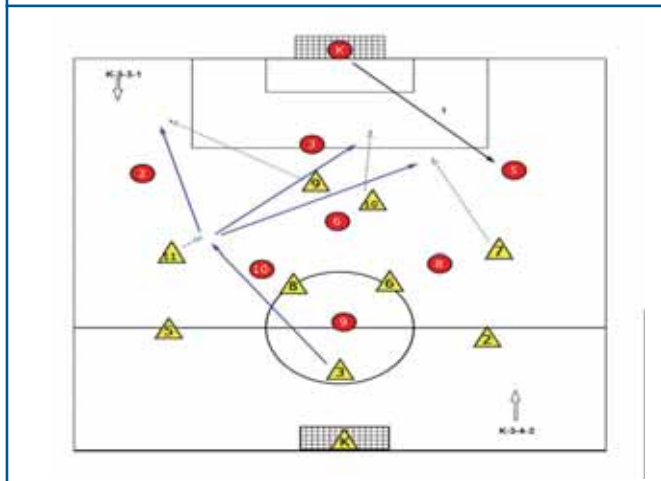
RCV (A) speelt in op LVMV (B), die LCV (C) aanspeelt  
 De LCV (C) speelt diagonaal diep naar de naar binnen komende RFMV (E) die diep speelt op de centraal infiltrerende LFMV (F), die trapt op doel (eerst K opwarmen)

6' R (start bij A) en 6' L (post D wordt dan in gebruik genomen)  
 Doorschuiven: A – B – C – E – F

Dynamische stretching (3')

**Coaching:**  
 1, 2, 3, 4, 5, 8

**WEDSTRIJDVORM 1** **K + 9 / 7 + K (IN GOLVEN)** **15'**



**Beschrijving:**  
 1/2 terrein + 16m  
 Geel: K+3-4-2, MV in boogvorm (te coachen ploeg)  
 Rood: K+3-3-1, MV in aanvallende driehoek

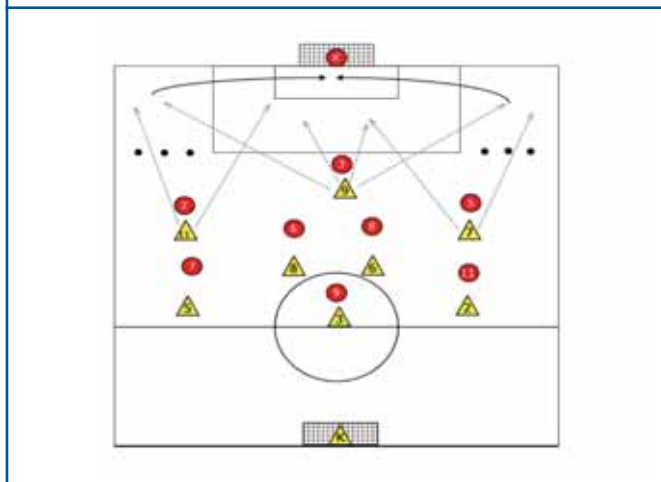
De bal start steeds bij rood (geel zet laag blok)

Bij balre recuperatie probeert geel te spelen volgens de richtlijnen: snel diagonaal diep naar de FMV en dan diepte zoeken op infiltrerende speler

Rood krijgt als bijkomende opdracht zo hoog mogelijk te spelen en ruimte in de rug te laten

**Coaching:**  
 1 t.e.m. 8

**TUSSENVORM 1** **AFGELEIDE WV**



**Beschrijving:**  
 1/2 terrein + 16m

Rood en geel: K+8 (3-4-1, MV in boogvorm)  
 De bal start afwisselend bij team 1 & team 2  
 Beide teams worden gecoacht

Na de bal minstens driemaal te hebben laten rondgaan, wordt diepte gezocht in de hoeken (infiltratie door spits en flankmiddenvelders)  
 Voorzet moet in één tijd getrapt worden + afwerken ook in één tijd  
 In beide waarheidszones mag niet verdedigd worden  
 Extra beperking: maximaal 3 baltoetsen

**Coaching:**  
 1 t.e.m. 8

## WEDSTRIJDVORM 2



## K + 9 / 7 + K (IN GOLVEN)

**Beschrijving:**  
(herhaling WV1, maar nu andere team in overtal)  
1/2 terrein + 16m

Rood: K+3-4-2, MV in boogvorm (te coachen ploeg)  
Geel: K+3-3-1, MV in aanvallende driehoek

De bal start steeds bij geel (rood zet laag blok)

Bij balrecuperatie probeert rood te spelen volgens de richtlijnen: snel diagonaal diep naar de FMV en dan diepte zoeken op infiltrerende speler

Geel krijgt als bijkomende opdracht zo hoog mogelijk te spelen en ruimte in de rug te laten

**Coaching:**  
1 t.e.m. 8

## TUSSENVORM 2



## PASS- EN TRAPVORM

**Beschrijving:**

Rechterflank:  
– bal wordt ingespeeld op RFV (simulatie balverlies tegenstander)  
– RFV speelt diagonaal in op naar binnen komende FMV  
– Linker FMV speelt diep op centraal infiltrerende spits  
– spits haakt eerst af (bij balbezit RFV) om daarna centraal te infiltreren en af te werken

Linkerflank: idem

Er wordt afwisselend van links en rechts gewerkt  
Keepers wisselen om de 2 ballen

Doorschuifstelsel: bal volgen + na afwerken aansluiten in andere groep

**Coaching:**  
1, 2, 3, 5, 6, 7, 8

## WEDSTRIJDVORM 3



## K + 8 / 8 + K

**Beschrijving:**  
Rood en geel: K+8 (3-4-1, MV in boogvorm)

De bal start afwisselend bij team 1 & team 2

Beide teams worden gecoacht  
De ploeg in B- vormt een defensief blok op eigen helft en probeert in de omschakeling snel de diepte te zoeken (infiltratie door spits en flankmiddenvelders)

Scoren uit omschakeling telt dubbel

**Coaching:**  
1 t.e.m. 8

## COOLING DOWN

Loslopen 5'  
Statische stretching + blessurepreventie 5'  
Materiaal verzamelen