Thema: lijn overslaan en controle op halfhoge pass	**Aantal:** 10+2K	**Materiaal:** 2 verplaatsbare doelen waarvan er één in het grote doel geplaatst wordt, 2 kleine doeltjes, 12 overtrekjes, ballen, potjes

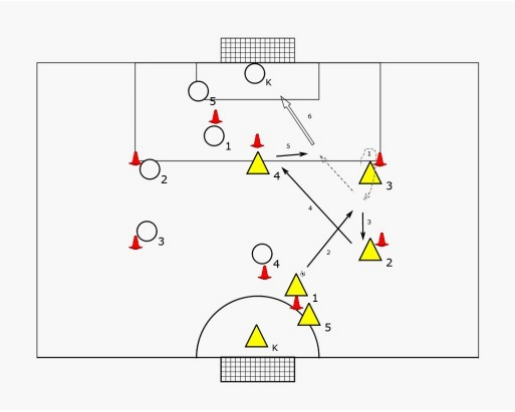
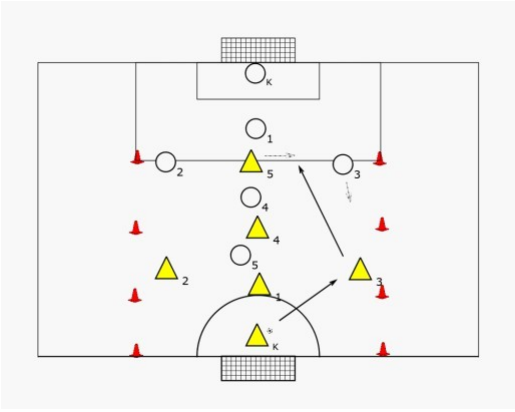
Richtlijnen en coachingswoorden:

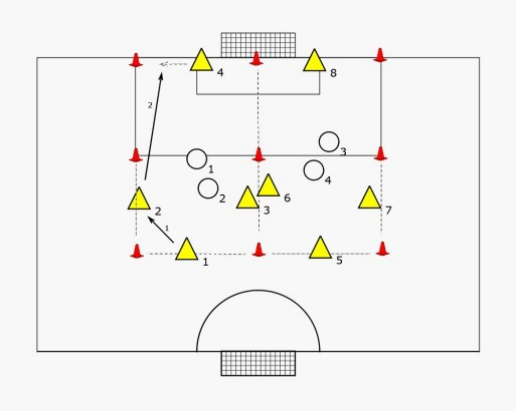
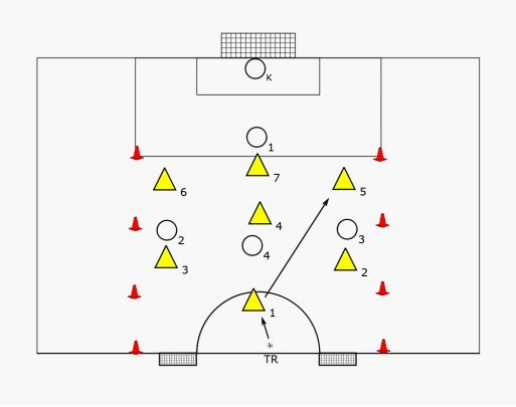
<u>Basics</u>

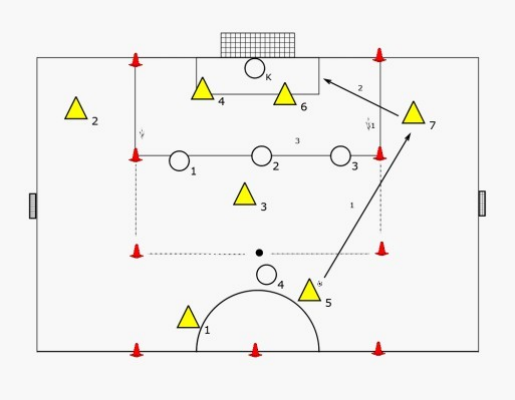
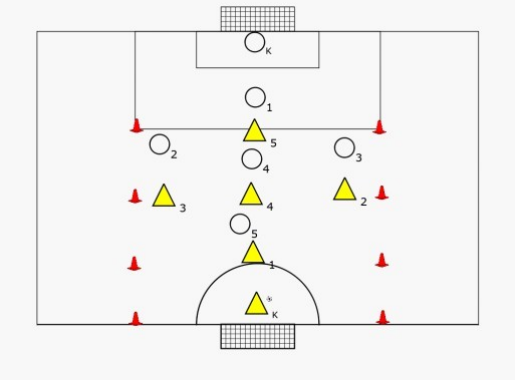
1. kom zo snel mogelijk in bezit van een halfhoge pass (voorspeler)
   CO: 'NIET AFWACHTEN' 'NAAR DE BAL'
2. voer een gerichte balcontrole uit met de juiste voet op een halfhoge pass
   (voorspeler) CO: 'NAAR VOOR' 'RECHTERVOET' 'LINKERVOET'

<u>Teamtactics</u>

3. kijk diep, sla een lijn over en speel flankaanvaller met een halflange pas aan wanneer die aanspeelbaar is
   (centrale verdediger) CO: 'KIJK DIEP' 'NAAR FLANKAANVALLER' SP (FA: CS 'GEEF')
4. kijk diep, sla een lijn over en speel diepe spits met een halflange pas aan wanneer die aanspeelbaar is
   (flankverdedigers) CO: 'KIJK DIEP' 'NAAR SPITS' SP (CS: FV 'GEEF')

OPWARMING	**Carrousel**
	**<u>Beschrijving</u>**: • 2 spelers op post 1, 1 speler op posten 2, 3 en 4 • de 2 groepen starten gelijktijdig • <u>doorschuiven</u>: speler1: 2: 3: 4: andere groep • 2 maal halflange pas: van speler 1 naar speler 3 en van speler 2 naar speler 4 **<u>Coaching</u>**: • bepaal de start van de actie door de vooractie: 'VRAAG' de bal (post3) • 'SPEEL' 3 aan, gericht naar de binnenkant rechtervoet (post1) • 'SPEEL' 4 aan, gericht naar de binnenkant rechtervoet zodat hij de bal kan deviëren in de loop van 3 (post2) • 'CONTROLEER' de bal gericht naar speler 3 (post 4)
WEDSTRIJDVORM 1	**K+5/K+5**
	**<u>Beschrijving</u>**: • Beide ploegen symmetrisch in een ruit met een centrale middenvelder • Continu spel alhoewel de trainer het spel regelmatig laat hernemen bij de keepers. Hierbij komt men tot de opstelling zoals op tekening waarbij de flankspelers zich laten uitzakken, aangespeeld kunnen worden en diep kunnen spelen op de centrale spits **<u>Coaching</u>**: • 1, 2 en 4

TUSSENVORM 1	Collectieve spelvorm
	**Beschrijving**: • Spelbedoeling van WV1 herhalen • 2 rechthoeken van 20m-32m waar bij de lange zijde in 2 gedeeld is • 2 groepen van 6 spelers waarbij 4 tegen 2 gespeeld wordt. Na 2 minuten wisselen van verdedigers en functie • De 4 spelers kunnen een punt scoren wanneer de spelers op de korte zijde (spelers 1 en 4, 5 en 8) de bal rechtstreeks naar mekaar kunnen toespelen. Alhoewel dit met het thema van de training niets te maken heeft verplicht het de 2 verdedigers om centraal posities te houden waardoor passing naar en vanop de flank mogelijk wordt • De flankspelers moeten altijd de pass **ontvangen** binnen het lijngedeelte dichtst bij de balbezitter op de korte zijde, zo niet wordt een punt afgetrokken **Coaching**: 1, 2 en 4
WEDSTRIJDVORM 2	**K+4/7**
	**Beschrijving**: • ploeg met 7 speelt in een 3-1-3 opstelling, ploeg met 4 in een 1-1-3 opstelling • ploeg met 4 speelt naar 2 kleine doeltjes • één keeper speelt mee met de ploeg van 7 als nr4 • in golven met startopstelling zoals op tekening waarbij de trainer de centrale verdediger aanspeelt, de flankverdedigers bezet zijn en er ruimte is om de flankaanvallers aan te spelen • na 7' keeper en ploeg van 4 wisselen – **Coaching**: 1, 2 en 4

TUSSENVORM 2	Collectieve spelvorm
	**Beschrijving**: • Spelbedoeling van WV2 herhalen • Vrije zones langs de flank met 2 vaste spelers die zich moeten positioneren ter hoogte van de 2 uiterste lijngedeeltes • Werken in golven • in golven met startopstelling zoals op tekening waarbij de trainer één van de 2 verdedigers die vanuit de verdedigingszone één van de neutrale flankspelers aanspelen met een halflange pass. De flankspeler moet een verplichte controle uitvoeren en onmiddellijk inspelen (pass of voorzet voor doel). Het spel gaat verder tussen de 2 ploegen in de centrale zone (5 tegen 4). • De spelers die starten in numerieke minderheid kunnen scoren in de kleine doeltjes langs de zijkant • Na ongeveer 5 minuten wisselen van aanvallende ploeg en flankspelers • De flankspelers moeten altijd de pass controleren binnen het lijngedeelte verst van de balbezitter, zo niet wordt een punt afgetrokken **Coaching**: 1, 2 en 4
WEDSTRIJDVORM 3	**K+5/K+5**
	**Beschrijving**: • Beide ploegen spelen symmetrisch in een ruit met centrale middenvelder • Alle keuzes van de training komen aan bod **Coaching**: • Analyse en beoordeling in welke mate de vooropgestelde doelstellingen behaald werden • De stop-help methode hanteren bij grove fouten en positief coachen bij correcte uitvoering van de richtlijnen
COOLING DOWN	
	Beschrijving: • Bespreking van thema en uitvoering • Opbergen materiaal