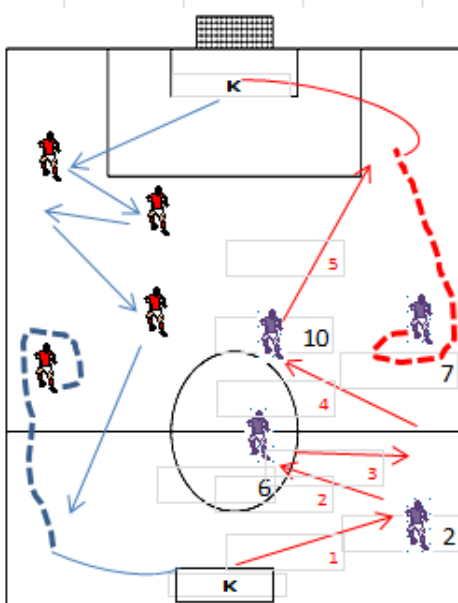


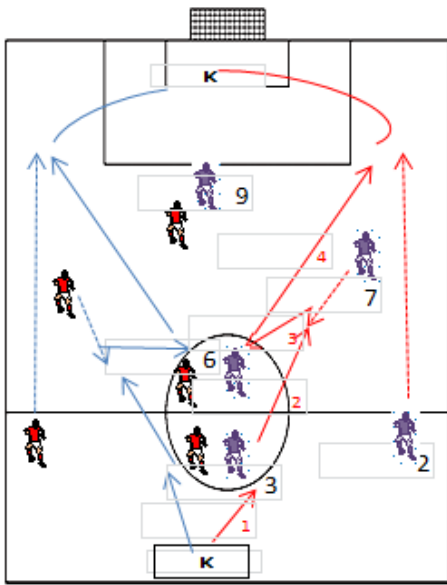
Thema Diepgang op flank creëren in een 4-3-3	Aantal: 14+2k	Materiaal: 15 potjes, 2 grote doelen, 2 verplaatsbare doelen, 16 ballen, 8 kegels, partijjasjes, looppladder en hoepels
---	----------------------	--

Spelprobleem :**Wie :** 2,5,7 en 11**Wat :** 7 en 11 staan open maar veel te hoog
Waardoor er geen diepgang en ruimte genoeg is achter de verdediging**Oplossing :****Wie :** 2,5,7 en 11**Wat :** correcte positie van 7 en 11 open maar niet hoog om ruimte en diepgang te creëren, of ook naar binnen komen om ruimte te laten voor 2 en 5**Waar :** in de aanvallende zone**Wanneer :** bij aanvallende opbouw**Waar:** in de aanvallende zone**Wanneer :** bij aanvallende opbouw**Richtlijnen en coachingswoorden:**

1. Neem de bal goed aan zodat je snel kan afwerken : **CONTROLE**
2. Speel de bal goed in je loop van je medespeler, zodat de actie niet afgeremd wordt . **ZUIVER**
3. Blijf zoveel mogelijk centraal in de vrije ruimte (verdedigende middenvelder 6 of 8 en aanvallende middenvelder 10). **CENTRAAL**
4. Speel de bal zo snel mogelijk diep op de flanken (verdedigende middenvelder 6 of aanvallende middenvelder 10). **DIEP**
5. Speel de pas zo in dat de speler die de bal ontvangt het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verder zetten (flankverdediger 5). **SPEELHOEK**
6. Dwing de tegenstrever bepaalde keuzes te maken waardoor andere spelers meer ruimte krijgen(7) en (11). **NAAR BINNEN**

OPWARMING

TUSSENVORM 1



Organisatie: ¾ veld. De posities worden herkend door het plaatsen van potjes.

Speler circulatie: 3 → 6 → 7 → 2 → 9

Bal circulatie: K-3-7-6-2-9

Andere kant speler circulatie: 4 → 8 → 11 → 5 → 9

Balcirculatie :K-4-11-8-5-9

Beschrijving: Keeper speelt naar vrijlopende 3 of 4 die diagonaal inspeelt naar vragende 7, 7 kaats naar 6 die diep op flank speelt naar 2 die in de vrije ruimte loopt

Coachen=> 1 t.e.m 6

Variaties: als dit vlot verloopt kan de trainer eisen om alles in 1 tijd te laten spelen

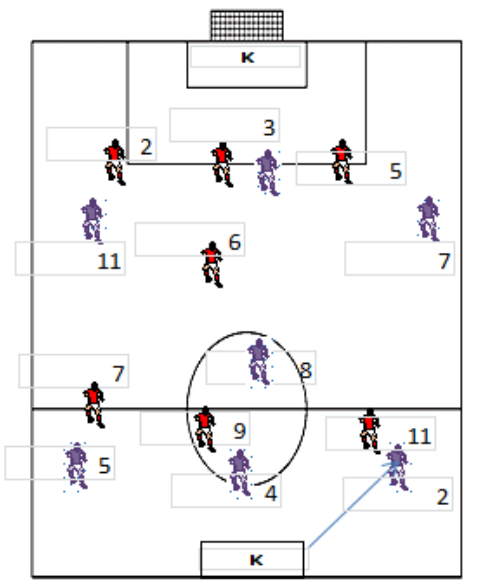
2^{de} variatie: de 8 of de 6 i.p.v over de grond een goede diagonale lange strakke bal te geven op de 2 en de 5

Duur: 6'

Herhaling: 2 (symetrie)

Rust: 1'

WEDSTRIJDVORM 2



K+7/K+7

Organisatie: 3/4de terrein

Beschrijving: eind vorm in 3-1-3 formatie

➤ Ploeg in balbezit probeert vrije man (vooral 10 probeert zich vrij te spelen). De 10 probeert de veranderen van speelhoek door een diagonale bal te spelen. Doelmannen krijgen de taak om een linie over te slaan bij het starten van een aanval

Trainer observeert en stuurt bij tijdens rustmoment

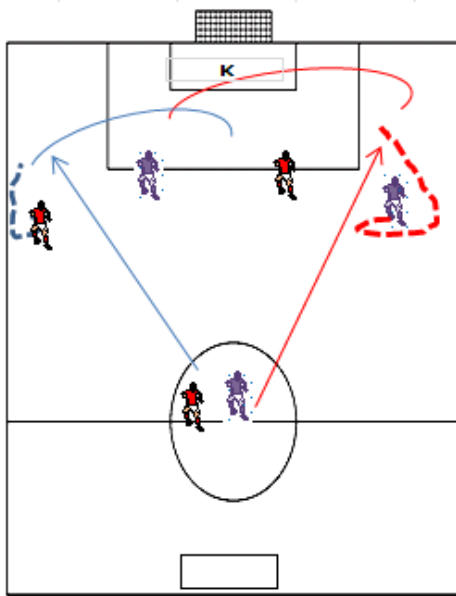
Scoren na aanvalsactie met daarin diagonale passing 2 punten!

Welke ploeg wint?

Coachen: => 1,2 ,3, 4, 5, 6 en 7

Totale duur : 12 (2 wedstrijden van 6min) daarna omwisselen van verdedigende en aanvallende ploeg

COOLING DOWN



De spelers worden verdeeld in 2 groepen (groep a en groep b). Zij spelen een diagonale diepe pas naar hun medespeler over de grond. Deze speler probeert na de controle een voorzet bal te spelen naar 9 die afwerkt. Spelers schuiven rustig door. De team die het meest afwerkt heeft gewonnen. De verliezende team ruimt op

Coachen=> 1,5

Duur: 5'

H:2 (wissel van kant)