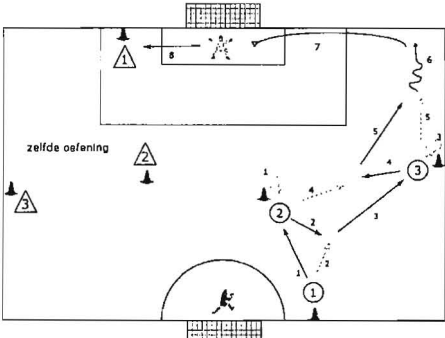
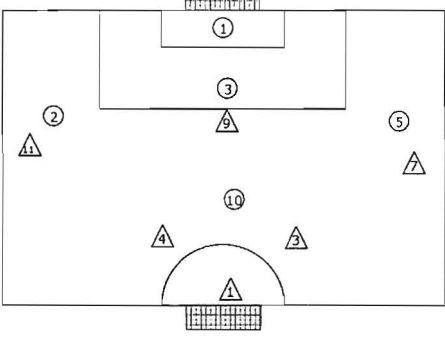
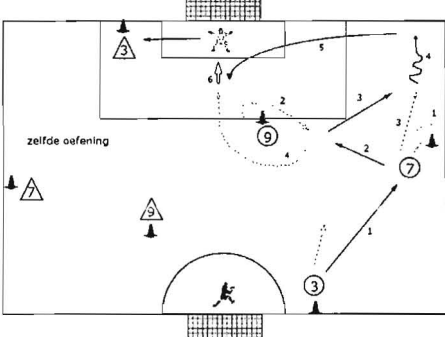
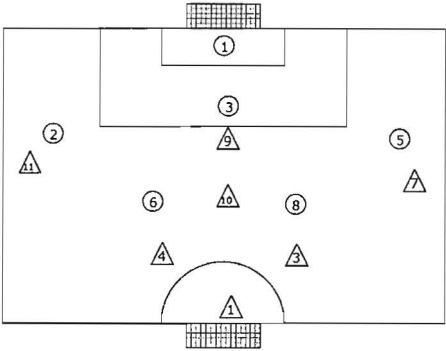
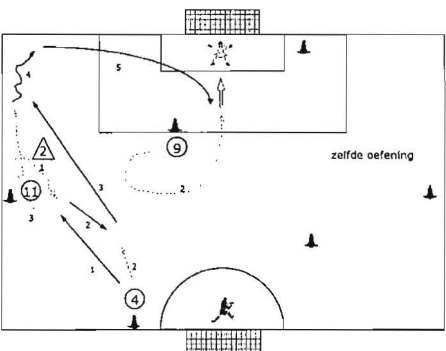
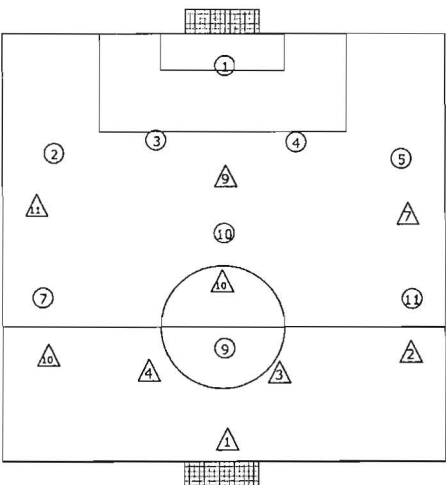


Naam: Guido De Jaegher, lesgever Federale Trainersschool Thema: infiltratie flank (teamtactics B+13 en 14)	Aantal: 16+2K Categorie/niveau: U17	Materiaal: verplaatsbaar doel, 16 overtrekjes, ballen, potjes
Richtlijnen en coachingswoorden: Positie 7/11: 1. Haak correct los : maak een vooractie en kom tot een juiste timing met verdediger of middenvelder die balbezit heeft CO→'VRAAG DE BAL' SP (3/4→7/11 'VRAAG') 2. Probeer individuele actie bij voldoende ruimte rond directe tegenspeler CO→'ALLEEN' 'DURVEN' SP (3/4→7/11 'CHALLENGE') 3. Probeer combinatie met 9 of 10 wanneer deze zich gepast aanbieden CO→'GEEF' SP (9/10→'GEEF') 4. Haal <u>zo snel mogelijk</u> de achterlijn na uitschakeling van je directe tegenspeler CO→'GAAN' Positie 9/10: 5. Bied je gepast aan bij 7/11 voor eventuele combinatie CO→'GEEF STEUN' 6. Blijf weg van de bal en kies het gepaste moment om positie vóór doel te kiezen CO→'VOOR DOEL ZIJN'		
OPWARMING 	Carroussel Beschrijving: • 4 spelers op posten 1, 2 spelers op posten 2, 2 spelers op posten 3 (geen elftalposities, iedereen schuift door) • de 2 groepen starten gelijktijdig • <u>doorschuiven</u>: 1→2→3→andere groep • 2 maal aanbieden na vooractie; kaats; diep spelen en voorzet op keeper Coaching: • bepaal de start van de actie door de vooractie: 'VRAAG' de bal (post2) • speel 3 aan in de loop met de juiste balsnelheid (post2) • speel 3 aan op de verste voet (post1) • timing met 1 en 2 (post3) • draai correct naar buiten na kaats op 2 en versnel (post3)	
WEDSTRIJDVORM 1 	K+5/K+4 Beschrijving: • 2 vaste groepen van 8 veldspelers die in golven werken • spelers wisselen na 2 uitvoeringen : de nrs.3, 4 en 9 van de ploeg met 5 spelers en de volledige andere ploeg • wedstrijdvorm begint bij de keeper van ploeg met 5 veldspelerspelers die nr.3 of 4 aanspeelt • nr.10 van de andere ploeg zet onmiddellijk druk op de balbezitter • naargelang de situatie wordt nr.7 of 11 aangespeeld die de achterlijn probeert te halen via een individuele actie of na samenspel met nr.9. Coaching: • 1, 2, 3, 4 en 5	
TUSSENVORM 1 	Automatisme in carroussel Beschrijving: • Vaste elftalposities, alleen rechts uitgevoerd • nr.7 zet de actie in gang door een vooractie en wordt door nr.3 aangespeeld • nr.9 komt gepast in steun en voert dubbelpas uit met nr.7 Coaching: Positie 7 • 'VOORAKTIE', 'VRAAG DE BAL' en 'DRAAI' correct • 'KAATS' en 'VERSNEL' • 'RICHT' uw voorzet Positie 9 • 'TIMING' met nr.7 • Speel nr.7 aan in de diepte met de juiste snelheid • Voor doel 'KOMEN', er niet zijn Positie 3 • speel nr.7 aan op de 'VERSTE VOET' • kom licht in 'STEUN'	

WEDSTRIJDVORM 2 	K+6/K+5 Beschrijving: • continu spel met vliegende wissels • de aanvallende ploeg van wedstrijdvorm 1 krijgt de nr.10 er bij. Hierdoor worden de keuzes complexer: de 9 en de 10 zullen er moeten voor waken dat ze niet samen naar de bal toe bewegen • de verdedigende ploeg zal via de nrs.6 en 8 onmiddellijk druk zetten wanneer de keeper de vorm start. Coaching: • alle richtlijnen
TUSSENVORM 2 	Automatisme in carroussel Beschrijving: • Vaste elftalposities, alleen links uitgevoerd • nr.11 zet de actie in gang door een vooractie (verdediger 2 laat los), wordt door nr.4 aangespeeld en voert een georiënteerde controle uit • nr.9 veinst te komen maar trekt weg • nr.4 komt in steun, krijgt de bal en speelt 11 diep aan op de flank die voorzet op 9 Coaching: Positie 11 • 'VOORAKTIE', 'VRAAG DE BAL' en 'DRAAI' correct • 'VERSNEL' • 'RICHT' uw voorzet Positie 9 • 'KOM' en 'WEG' • Voor doel 'KOMEN', er niet zijn Positie 4 • speel nr.11 aan op de 'VERSTE VOET' • kom in 'STEUN' • speel nr.11 aan in de diepte met de juiste snelheid
WEDSTRIJDVORM 3 	K+8/K+8 Beschrijving: • Beide ploegen spelen symmetrisch in een 1-4-1-3 • 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: • Loslopen met lichte stretching • Bespreking van thema en uitvoering • Indien nodig een taktische simulatie uitvoeren