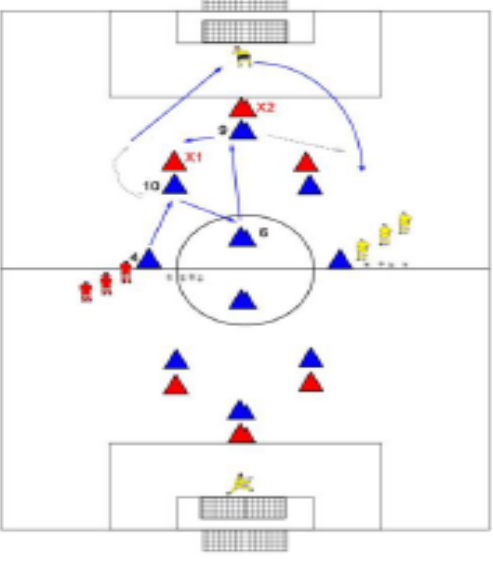



Thema: 4-3-3 tegen 4-4-2	Aantal: 18+2	Materiaal: 2 verplaatsbare doelen, 20 markeerhoedjes, 18 ballen, 10 rode hesjes, 10 gele hesjes
<p>Richtlijnen en coachingswoorden</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zorg voor een goede onderlinge communicatie/coaching ("Spreek"). 2. Verzorg het inspelen van de bal: hard en langs de grond zodat de actie snel kan worden voortgezet ("Speel"). 3. 9 en 10 maken een vooractie om zich vrij te spelen ("Vooractie"). 4. 10 en 8 draaien weg van de bal naar buiten ("Breed"). 5. 6 neemt een verdedigende positie in wanneer 10 of 8 in balbezit komen ("Blijf"). 6. Maak gebruik van man-meer-situaties centraal. 7. Inkomende spelers moeten scherp afwerken ("WERK AF"). 		
OPWARMING		
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individueel inlopen • Opwarmingsoefeningen met bal: a) 4 speelt in op 10, die kaatst terug op 6. 6 speelt in op 9, die terugkaatst op 10. 10 speelt een pass op de doelman, die de bal in de loop van 9 uitwerpt. Dit gebeurt simultaan op beide helften van het veld. b) Zelfde oefening vanaf de rechterzijde (startpositie 3 en inspelen op 8). <p>Doorschuiven: 4 → 6 → X1 → 10 → X2 → 9 Tussen verplaatsingen: korte opwarmingsoefeningen zoals knieheffen, hielen zitvlak, sprintjes.</p> <p>Fysieke parameters:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duur per oefening: 10 min • Aantal oefeningen: 2 • Pauze tussen oefeningen: 2'30" (inclusief uitleg en stretching) • Totale duur: 30 min • Intensiteit: 120-140 HF <p>Coaching: 1 - 2 - 3 - 4 - 5</p>	
WEDSTRIJDVORM 1 (K+10/8+K)		
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speelveld: van doellijn tot zestienmeterlijn overzijde. • Middenlijn fungeert als buitenspelijn. <p>Beschrijving</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal start bij gele doelman die een strakke pass geeft op een rode verdediger. • Rode team speelt de bal zo snel mogelijk naar een centrale middenvelder om de man-meer-situatie te benutten. • 10 en 8 kaatsen terug op 6 en draaien naar buiten. • 9 zakt in vrije ruimte om opnieuw in te spelen op 8 of 10. • Opbouw kan via het midden of via de flanken. • Flankspelers blijven breed om ruimte centraal te creëren. • Gebruik van de "stop-help" methode. <p>Fysieke parameters:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duur per herhaling: 7 min • Aantal herhalingen: 2 • Pauze tussen herhalingen: 3 min • Totale duur: 20 min • Intensiteit: 140-160 HF <p>Coaching: 1 - 2 - 3 - 4 - 5</p>	

TUSSENVORM 1



Organisatie

- Speelveld: $\frac{3}{4}$ van het terrein
- Start vanuit de doelman met een strakke uittrap naar 4.
- Opbouw naar 10 → kaats naar 6 → inspeelpass op 9 → inspeelpass op 8 → pass naar flank (7).
- 7 geeft een voorzet, 8 bewaakt afvallende bal, 9 en 10 kruisen in de zestien, 11 loopt in voor verre bal.
- 2 gele verdedigers geven druk op 6, 8 en 10.
- Na enkele herhalingen komen er extra centrale verdedigers bij.
- Geel team kan na balrecuperatie direct een lange bal trappen op doel.

Fysieke parameters:

- **Duur per herhaling:** 7 min
- **Aantal herhalingen:** 2
- **Pauze tussen herhalingen:** 3 min
- **Totale duur:** 20 min
- **Intensiteit:** 140-160 HF

Coaching: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

WEDSTRIJDVORM 2 (K+8/5+K)



Organisatie

- Speelveld: halve terrein, ingedeeld in zones.
- Aanvallers en verdedigers per zone ingedeeld.

Beschrijving

- Start bij de doelman met een pass naar een rode verdediger.
- Snel inspelen op een centrale middenvelder (3/2 situatie).
- Keuze: opbouwen via de flank of centraal aanvallen.
- Gele team mag vrij bewegen; rode team mag slechts met 10 of 8 de zestien binnengaan.
- Wisselen na 5 min.

Fysieke parameters:

- **Duur per herhaling:** 10 min (2x5 min)
- **Aantal herhalingen:** 2
- **Pauze tussen herhalingen:** 2'30"
- **Totale duur:** 25 min
- **Intensiteit:** 140-160 HF

Coaching: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

TUSSENVORM 2



Organisatie

- Speelveld: vierkant van 25m x 25m.
- 3/2 situatie met 4 neutrale kaatsers.
- Gele team speelt in maximaal 2 tijden.
- Neutrale spelers mogen niet naar elkaar spelen en moeten in 1 tijd spelen.
- Na 8x balbezit: 1 punt.
- Wisselen na 2 min.

Fysieke parameters:

- **Duur per herhaling:** 6 min (3x2 min)
- **Aantal herhalingen:** 2
- **Pauze tussen herhalingen:** 4 min
- **Totale duur:** 20 min
- **Intensiteit:** 160-180 HF

Coaching: 1 - 2 - 6

WEDSTRIJDVORM 3 (K+10/8+K)



Organisatie

- Speelveld: van doellijn tot zestienmeterlijn overzijde.
- Middenlijn fungeert als buitenspellijn.

Beschrijving

- Vrije wedstrijd. Ook nu weer wordt gevraagd aan het rode team wanneer men in balbezit komt zo snel mogelijk centrale middenvelders aan te spelen om zo centraal gebruik te maken van de man meer situatie.
- 10 of 8 kaatst terug op de vrije 6 die op zijn beurt de afhakende 9 aanspeelt; 10 en 8 draaien naar buiten en vragen zo de bal aan de 9 die kaatst op één van hen. Van daaruit kan men eventueel de flank aanspelen. Flankspelers gaan breed om zodoende de ruimte centraal nog groter te maken.

Coaching: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

COOLING DOWN



Beschrijving

- 10 speelt lange bal op 7, die aanneemt en voorzet.
- 10 en 9 kruisen in de zestien en proberen te scoren.
- Doorschuiven: 10 → 9 → 7.
- Gele ploeg werkt symmetrisch aan andere kant.
- 3 voorzetten van links en 3 van rechts.
- Verliezende team ruimt materiaal op.

Fysieke parameters:

- **Duur per herhaling:** 9 min
- **Aantal herhalingen:** 2
- **Pauze tussen herhalingen:** 2 min
- **Totale duur:** 20 min
- **Intensiteit:** 120-140 HF

Coaching: Zorg voor een goede technische uitvoering en een competitieve afsluiting.