

**Thema: B+ Flankwissel via diagonale passing en infiltratie middenvelders**

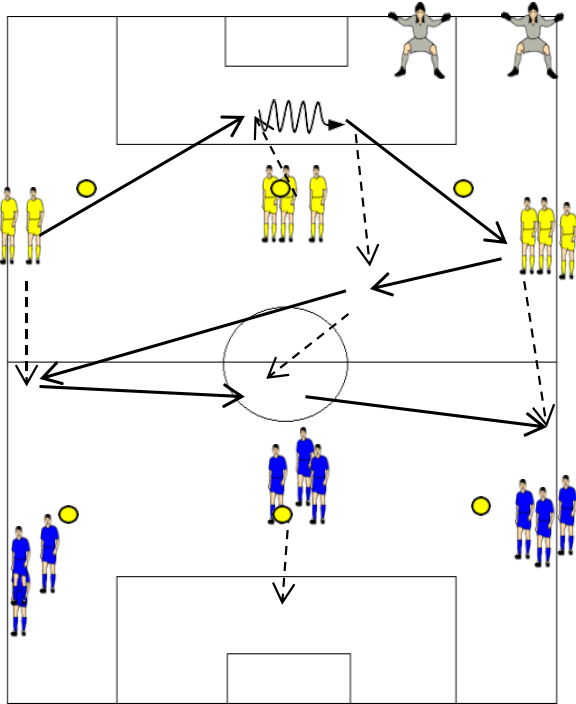
**Aantal: 18 + 2**

**Materiaal: Potjes, doelen**

### Richtlijnen en coachingswoorden

1. Speel de bal zo snel mogelijk naar de andere flank waar ruimte ligt (**VERANDER-VERLEG**).
2. Schuif op en loop diep richting doel zonder bal (**LOOP DIEP-INFILTRER**).
3. Eis de bal op en vraag als je vrij bent of aanspeelbaar (**VRAAG-SPEEL**).
4. Coach elkaar, vooral de centrale spelers om de bal te verleggen (**COACH-VERLEG**).
5. Infiltreer op het juiste moment (**TIMING**).
6. Beweeg weg van de bal en creëer ruimte voor opkomende spelers (**BEWEEG**).
7. Kijk zo lang mogelijk en let op wie aanspeelbaar is (**KIJK**).

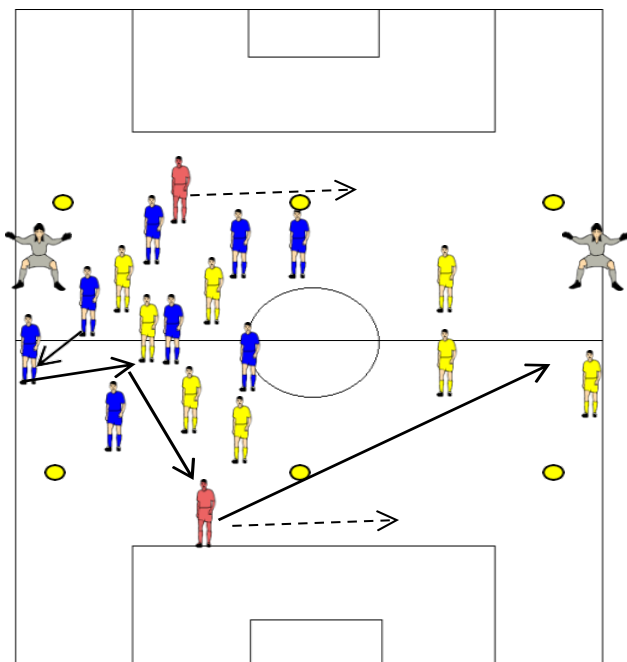
### OPWARMING



#### Beschrijving & duur

1. **Keepers trainen apart**
  2. **Loslopen** – 2 toeren
  3. **Korte passing per twee** – 2 min
  4. **Oefening:**
    - Flankverdediger speelt naar centrale verdediger die afhaakt en de bal verlegt.
    - Centrale verdediger loopt diep en vraagt de bal van de andere kant.
    - Start langs beide kanten met twee ballen per kant.
    - Aandacht voor passing centraal om botsingen te vermijden.
  5. **Dynamische stretching in groep** – 5 min
- Totale duur:** 20 min  
**Coaching:** 1 t.e.m. 7

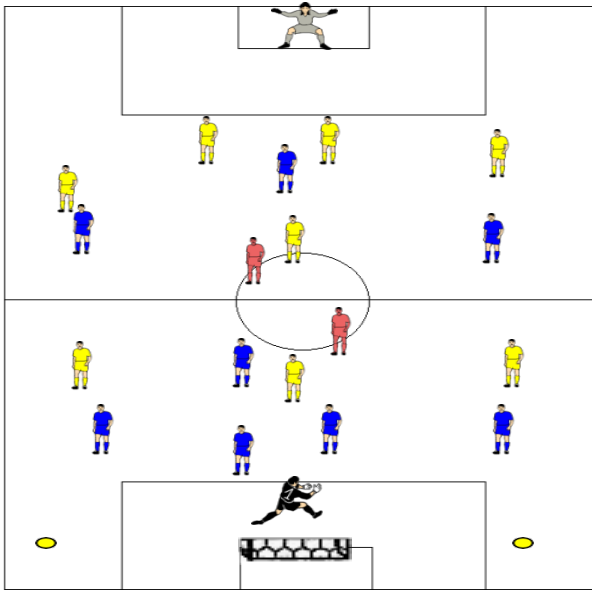
### TUSSENVORM 1



#### Beschrijving & duur

- Speelveld: 2 vakken van 40m x 30m
  - Per vak 4 kaatsers, waarvan 2 rode spelers die met beide ploegen meespelen.
  - Blauw speelt op B+ met drie tijden en een derde man.
  - Na 5 passes 1 punt.
  - Als geel de bal afpakt, via rode speler naar het andere vak.
  - Iedereen wisselt van vak behalve 3 blauwe spelers en de keeper.
  - Na elke herhaling wisselen de rode spelers (alleen centrale spelers wisselen).
- Duur per herhaling:** 4 min  
**Herhalingen:** 3x  
**Rust:** 1 min  
**Totale duur:** 15 min  
**Coaching:** 1 t.e.m. 7

## WEDSTRIJDVORM 1



### Beschrijving & duur

- Speelveld: Doellijn tot kleine backarea.
- Format: K+8+2N vs. K+8  
(K+3+1+2N+3 vs. K+3+1+3)

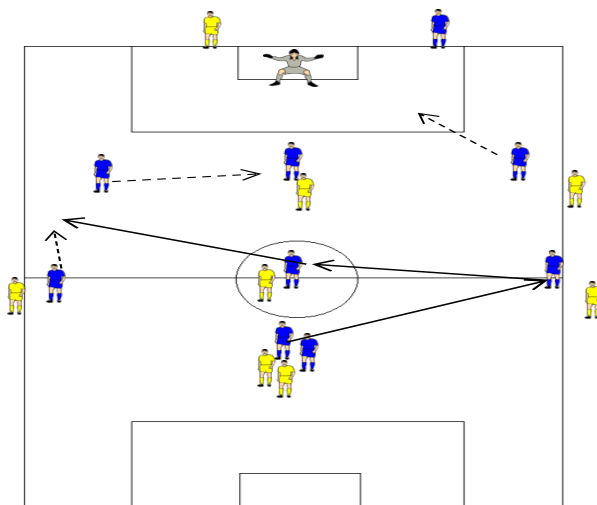
**Duur per herhaling:** 7 min

**Rust:** 2 min

**Totale duur:** 15 min

**Coaching:** 1 t.e.m. 7

## TUSSENVORM 2



### Beschrijving & duur

#### • Pass- en trapvorm:

- CV bouwt op via RFV die naar MV passt.
- Verlegging naar LFV die diep loopt en een voorzet geeft.
- Iedereen speelt op zijn positie.
- FV's en FA's wisselen van positie. CV en MV wisselen ook. Spitsen blijven in de spits.
- Scoren per beurt.
- Tweede herhaling: 1 verdediger erbij.
- Derde herhaling: 2 verdedigers.

**Duur per herhaling:** 4 min

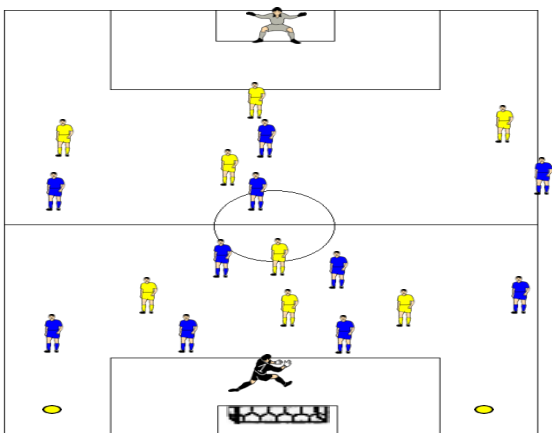
**Herhalingen:** 3x

**Rust:** 1 min

**Totale duur:** 15 min

**Coaching:** 1 t.e.m. 7

## WEDSTRIJDVORM 2



### Beschrijving & duur

- Speelveld: Doellijn tot kleine backarea.
- Format: K+10 vs. K+8  
(K+4-3-3 vs. K+3+2+3)
- **Dubbele punten** als ondertal scoort of als overtal scoort na een diagonale verlegging.

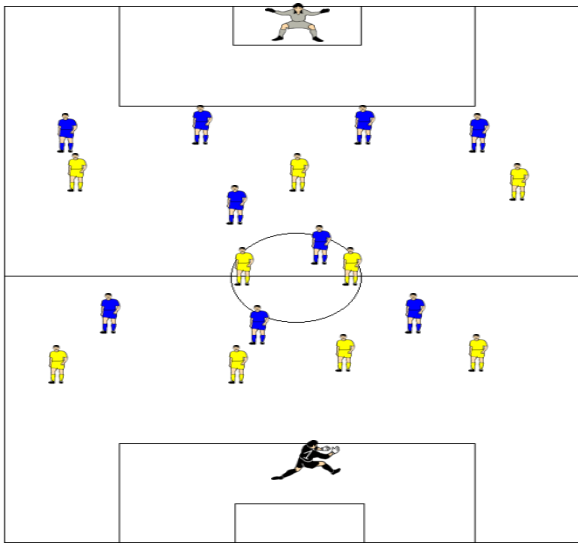
**Duur per herhaling:** 5 min

**Rust:** 2 min

**Totale duur:** 15 min

**Coaching:** 1 t.e.m. 7

### WEDSTRIJDVORM 3

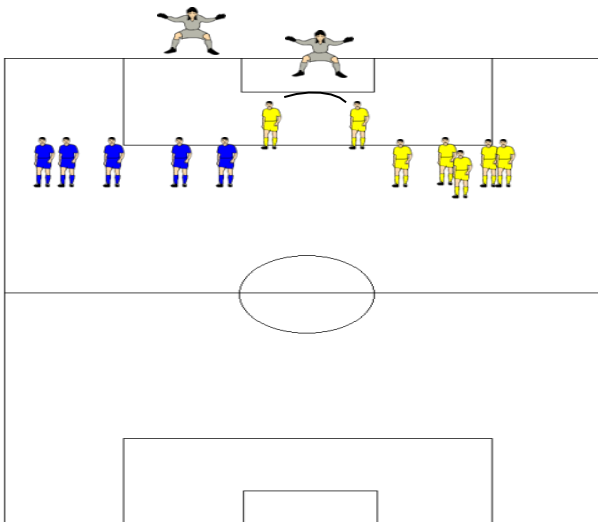


#### Beschrijving & duur

- **Speelveld:** Volledig veld.
- **Format:** K+9 vs. K+9  
(K+4-2-3 vs. K+4-2-3)

**Totale duur:** 15 min  
**Coaching:** 1 t.e.m. 7

### COOLING DOWN



#### Beschrijving & duur

##### 1. Kop-oefening:

- Twee spelers van hetzelfde team starten aan de grote backarea en koppen naar elkaar.
- Bij de kleine backarea kopt één speler naar doel.
- Keeper blijft op de doellijn.
- Als de bal valt, is de poging voorbij.
- Iedereen krijgt drie beurten.
- Wie het meeste scoort, wint.

##### 2. Statische stretching

**Duur:** 10 min

**Coaching:** Zorg voor focus en precisie.