



Positiespel

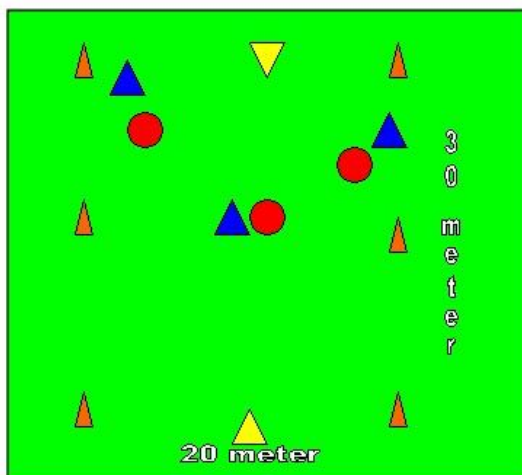
Het positiespel is een erg belangrijk onderdeel van het training geven, met name bij de oudere jeugd. In het positiespel komen alle zaken van het voetbal naar voren in kleinere vormen of in vormen waarbij de trainer zijn spelers in een bepaalde situatie dwingt.

- **Positiespel 3 tegen 3 + 2 kaatsers**
- **Positiespel 2 tegen 2 + 2 kaatsers**
- **Positiespel 3 tegen 1 met openen**
- **Positiespel in 2 vakken**
- **Positiespel met de nadruk op het verdedigen**
- **Pressing trainen in positiespel**
- **Positiespel met 2 grote doelen**
- **Positiespel vanuit de positie**
- **Positiespel 6 tegen 6 + 2**



Positiespel 3 tegen 3 + 2 kaatsers

Onderwerp: 3v3 + 2 kaatsers waarbij het gaat om het zoeken van de diepte en het bijsluiten van de ploeg in balbezit



Uitleg oefening

Er wordt een positiespel 3v3 + 2 kaatsers gespeeld. Het accent ligt op het verleggen van het spel waarna er wordt bijgesloten door de ploeg in balbezit.

Coaching

Posities bezet houden, 2 zijkanalen zijn bezet en centraal is bezet;
Goede been inspelen, kijk naar de tegenstander van met name de buitenste spelers; Goed om je heen kijken wat er gebeurt;
Ruimte houden voor de diepe bal;
Niet te dicht op de kaatser komen, voor de midden man;
Op snelheid bijsluiten;
Kaatser in spelen daarna doorbewegen, bijvoorbeeld diepte kiezen;
Actie, reactie, de ene speler doet iets, de andere moet erop reageren.

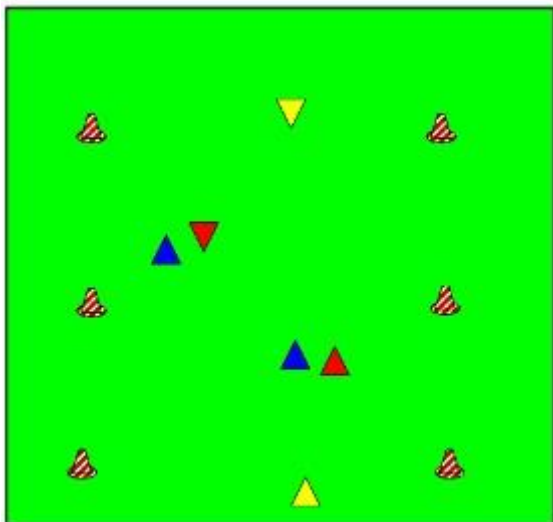
Variatie

Kaatsers 1 of 2 keer raken;
In het spel 1 of 2 keer raken.



Positiespel 2 tegen 2 + 2 kaatsers

Onderwerp: Het verbeteren van het spelen van een positiespel 2v2 + 2 waarbij er op het juiste moment diepte gekozen moet worden



Uitleg:

In een afgebakende ruimte wordt er een positiespel 2v2 + 2 kaatsers gespeeld, de spelers mogen de bal maar 2 keer raken.

Coaching:

Aannames moeten goed zijn, bal altijd kwijt kunnen
Doorbewegen na een inspeelpass
Diepte gaat voor breedte
Technische opmerkingen

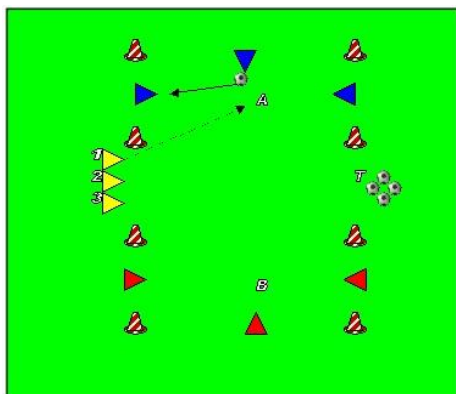
Diversen:

Blokjes van 2 minuten spelen.



Positiespel 3 tegen 1 met openen

Onderwerp: het verbeteren van het positiespel met de nadruk op het juiste moment spelen van diepte



Uitleg:

Ploeg A speelt de bal rond en nummer 1 van geel geeft vol druk
Op het moment dat er een goed moment is om te openen opent Ploeg A naar Ploeg B
Na de aanname van Ploeg B geeft nummer 2 van geel vol druk Ploeg B
B zoekt weer een goed moment om te openen naar Ploeg A Daarna
geeft nummer 3 vol druk etc.....

Coaching:

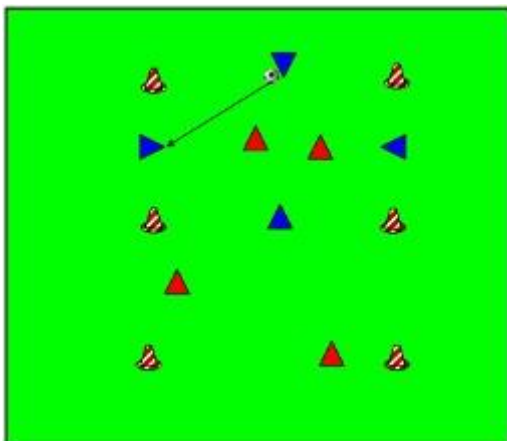
Vrijlopen zonder bal, achter de tegenstander vandaan komen
2 keer raken
Technische opmerkingen t.a.v. de aanname en het passen
Openen als je met het gezicht naar de andere ploeg staat

Verdedigers:

Vol druk geven, dus overal op doorjagen. De verdediger mag niet stilstaan.

Positiespel in 2 vakken

Onderwerp: het verbeteren van het zoeken van de ruimte na balverovering



Uitleg:

Er wordt door blauw een positiespel 4v2 gespeeld in een vak. Als rood de bal veroverd proberen ze zo snel mogelijk te openen in het andere vak en sluiten de 2 rode en 2 blauwe bij en speelt rood daar 4v2, als blauw de bal veroverd openen ze weer naar het andere vak etc..

Coaching:

Balbezit

Veld zo groot mogelijk maken

Vrijlopen zonder bal Zijwaarts meebewegen

Balbezit tegenstander

Samenwerken als verdedigers

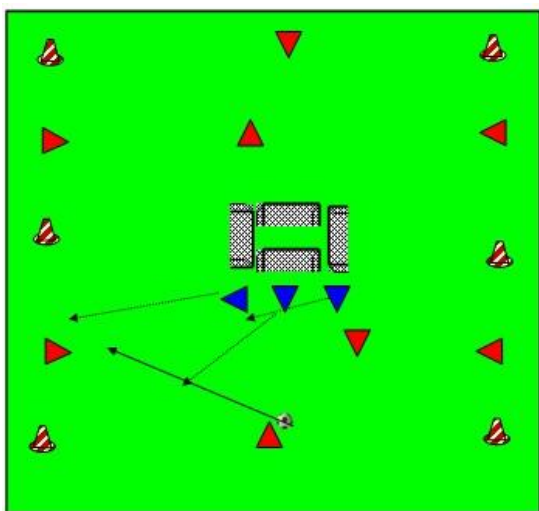
Diep door de knieën verdedigen

Snel de ruimte zoeken na balverovering



Positiespel met de nadruk op het verdedigen

Onderwerp: Het verbeteren van het druk zetten vanuit een blok, hoe is de samenwerking en wanneer wordt er druk gezet.



Uitleg:

De rode partij speelt op balbezit en probeert te scoren in 1 van de 4 goaltjes in het midden.
De blauwe partij schuift constant met de bal mee en probeert een moment te vinden om druk te zetten en de bal te veroveren.

Coaching:

Randvoorwaarden:

Rode partij het veld groot houden en aan 2 kanten van de doeltjes middenmensen hebben

Hoog baltempo met veel beweging

Blauwe partij

Meeschuiven met de aanval en de goaltjes afschermen

Op het moment dat de rode partij in bijvoorbeeld de hoek de bal heeft druk geven

Degene die de bal aanvalt schermt de lijn naar de diepte af De andere speler geeft druk op de andere kant

1 speler blijft iets achter de voorste 2 en verdedigt de doeltjes en de middenman

Alles 100%, dus voluit druk geven

Niet uit laten kappen



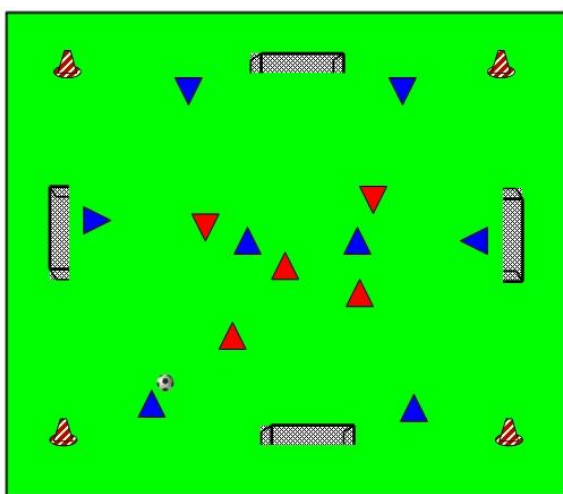
Als het mislukt zo snel mogelijk in de organisatie komen (centraal) Diep door de knieën verdedigen

Wedstrijdvorm:

Als de blauwe spelers de bal veroveren en scoren in de doeltjes hebben ze een punt, als de rode partij 20 keer samen speelt hebben ze een punt, als ze scoren hebben ze 2 punten.

Pressing trainen in positie spel

Onderwerp: Het verbeteren van het collectief druk zetten na balverlies of om druk te zetten op de opbouw van de tegenstander



Uitleg:

De blauwe partij speelt op balbezit, zodra de rode partij de bal verovert kunnen ze scoren op een van de 4 goaltjes aan de zijkant, blauw probeert dit te voorkomen door direct druk op de bal te zetten met z'n allen.

Coaching:

Na balverlies iedereen meedoen

De speler die het dichtst bij de bal is moet direct druk op de bal geven

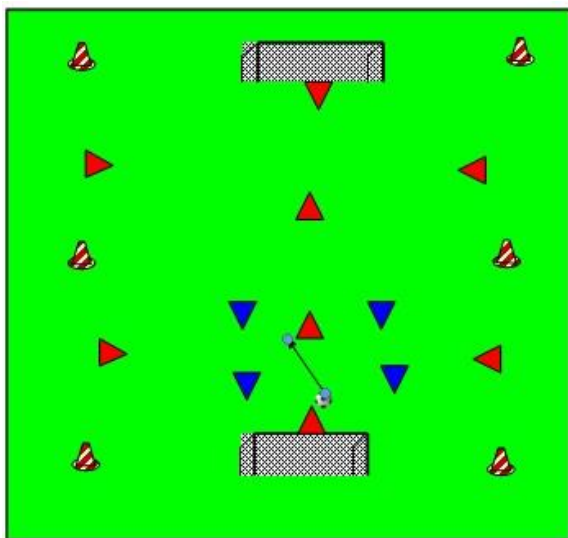
De rest moet een tegenstander op pakken of een ruimte verdedigen

Alles moet op volle snelheid gaan



Positiespel met 2 grote doelen

Onderwerp: het verbeteren van het spelen op balbezit in overtal en het snel klein maken van het veld nadat er balverlies is geleden.



Uitleg:

De rode ploeg speelt in de afmetingen van het strafschopgebied een positiespel. Op het moment dat de blauwe partij de bal veroverd proberen ze te scoren op een van de twee doelen.

Coaching:

Rode partij (balbezit) Veld

groot houden

Beweging zonder bal Driehoekjes maken

Spel verplaatsen

Onderlinge coaching

Rode partij (balverlies)

Direct druk op de bal

Vooruit verdedigen

Veld snel klein maken

Blauwe partij

Compact verdedigen

Juiste moment druk zetten

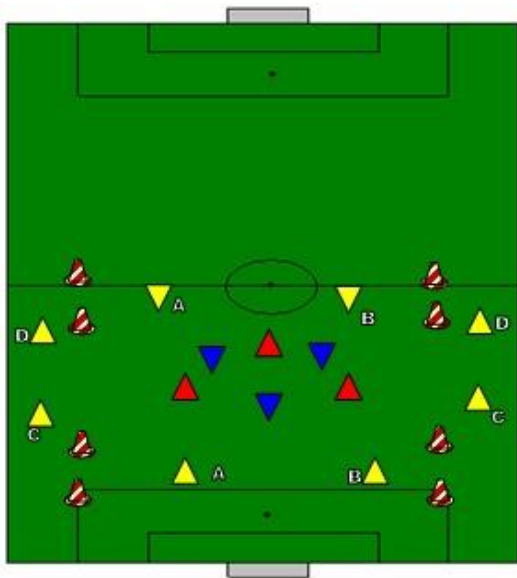
Onderlinge coaching

**Variatie:**

2 keer raken of puntentelling, 10 keer rond spelen is een punt.

Positiespel vanuit de positie

Onderwerp: Het verbeteren van het spelen vanuit de positie

**Uitleg:**

In het midden wordt een positiespel gespeeld door 3 middenvelders, aan de zijanten staan de vleugelverdedigers en vleugelaanvallers (C en D) en de centrale verdedigers (A en B), zij spelen bij de ploeg in balbezit.

Variaties:

Als speler B de bal ontvangt speelt hij de bal naar Speler A aan de dezelfde kant, deze brengt de bal in het veld naar Speler C of een middenvelder, de bal mag maximaal 4 keer buitenom.

Als speler B de bal ontvangt speelt hij crosst hij de bal op speler C aan de andere kant

Spelers D mogen de bal alleen naar een middenvelder spelen

Coaching:

Opengedraaid staan



Juiste moment voor de driehoek lopen Onderlinge coaching

Bal op het goede been inspelen

Met de juiste snelheid inspelen

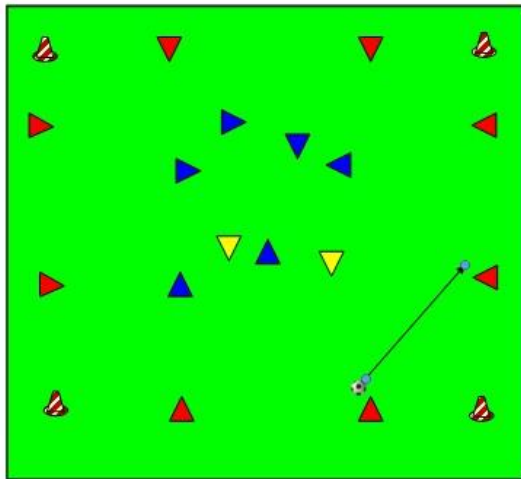
Lichaam gebruiken

Loopactie van de middenvelder aan de kant van de bal, eerst weg, daarna in de bal lopen

Roulerend middenveld, als de ene middenvelder komt gaat de andere middenvelder dieper spelen.

Positiespel 6 tegen 6 + 2

Onderwerp: Het verbeteren van de keuzes in balbezit waarbij de middenmensen neutraal zijn en voor de driehoekjes zorgen



Uitleg:

De rode ploeg speelt samen met de 2 gele spelers op balbezit, de 6 blauwe spelers proberen de bal te veroveren.

Coaching:

Hoog baltempo

Veel beweging zonder bal, onder de speler met bal komen

Juiste moment de middenmensen inspelen

Op het juiste been inspelen

Opengedraaid staan

Verdedigend

Met elkaar verdedigen

Juiste moment verdedigen Diep

door de knieën



Onderlinge coaching.