

Thema 1: Opbouwen door de as

Spelpatroon 1: Centraal achterin 2:1 tegen spits uitspelen en indribbelen

Bijna ieder verdedigend team wil graag een overtal (meestal +1) houden in de achterhoede. Dat betekent dat de voorhoede ergens in ondertal staat. In deze situatie is dat de spits. Het rode team bouwt op en speelt de 2:1-situatie tegen deze blauwe aanvaller uit. Een centrale verdediger krijgt op die manier tijd en ruimte om wat meters te pakken en een pass vooruit te spelen. Het uitspelen van deze 2:1-situatie kan op verschillende manieren, (mede) afhankelijk van de manier waarop de spits drukzet.

Belangrijk

Blijft de spits van de tegenstander redelijk centraal spelen zonder veel druk te zetten op de bal, dan kunnen de centrale verdedigers wat verder uit elkaar spelen. Zij moeten in de lengte van het veld juist relatief hoog spelen, omdat de spits het anders makkelijker kan belopen. Door de bal er 'net' langs te spelen (zon-

der het risico op een onderschepping) kan de centrale verdediger die de bal ontvangt de spits met zijn aanname direct kwijtraken. Kiest de spits ervoor om wel veel druk uit te oefenen op de centrale verdediger die de bal heeft, dan doet hij dat meestal door de passlijn naar de andere verdediger te blokkeren. De speler in balbezit moet herkennen of hij het best voor hem langs kan snijden of de bal kan terughalen en opzij kan spelen.

Variatie

Hetzelfde principe kan zich ook voordoen op andere plekken op het veld, waarbij andere spelers betrokken zijn. Het idee erachter blijft hetzelfde: 2:1 uitspelen door een tegenstander kwijt te raken en zo terreinwinst te boeken. Dit kan bijvoorbeeld ook voorkomen met een centrale verdediger en een back of met twee middenvelders.



Trainingsvorm 1: Opbouwvorm K + 2:1 met omschakeling

Organisatie en inhoud

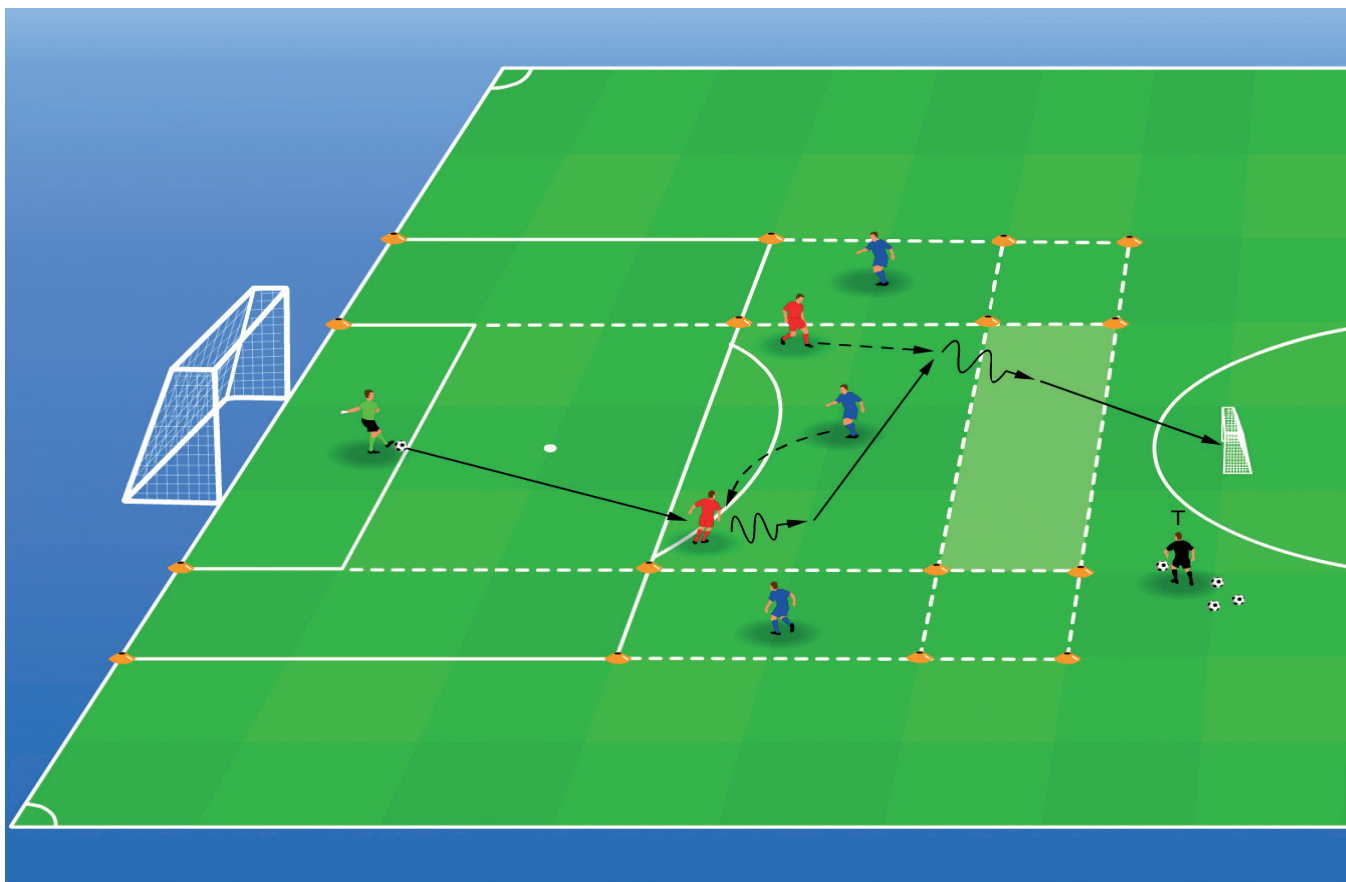
De vorm start in het middelste vak, dat de breedte heeft van het doelgebied, met de keeper die een bal inspeelt op een centrale verdediger. De twee rode spelers krijgen vijftien seconden de tijd om het gearceerde vak te bereiken en vanuit dit vak te scoren in het kleine doeltje. De drie blauwe aanvallers wisselen van rol als de keeper een nieuwe opbouw start. Verliest rood de bal, dan speelt blauw 3:2 + K richting het grote doel, waarbij het veld de breedte heeft van het strafschopgebied. Gaat de bal uit via een rode speler, dan volgt er ook een counter waarbij de trainer de bal inspeelt naar een blauwe speler. Ook blauw krijgt vijftien seconden om tot scoren te komen.

Coaching

De twee centrale verdedigers moeten zich verbeteren in het uitspelen van de 2:1-situatie tegen de spits. Blijft de spits centraal spelen, dan kan de bal erlangs worden gespeeld, waarna hij in de aanname wordt afgeschud. Zet hij druk, dan moet de centrale verdediger die in balbezit is een manier vinden om de bal bij zijn medespeler te krijgen of er zelf langs te dribbelen.

Methodiek en variatie

Hoe beter het opbouwen door de twee centrale verdedigers verloopt, hoe smaller het middelste vak kan worden gemaakt. Eventueel kan het schot in het kleine doeltje worden vervangen door een pass op een middenvelder, die bijvoorbeeld opendraait om tot scoren te komen op een groot doel. Hij kan ook een overtalsituatie starten richting een groot doel.



Spelpatroon 2: Indribbelen met centrale verdediger, escape via back

Als een centrale verdediger aan de bal is, staat de back aan de balkant vaak hoog aan de zijlijn om aanspeelbaar te worden of een tegenstander te binden. In dit patroon kiest de back juist veel lager op het veld positie, zodat de centrale verdediger altijd een 'escape' heeft. Die kan indribbelen en zijn keuze lang uitstellen, omdat hij de bal altijd nog schuin terug kan spelen op de back. Dit maakt opbouwen door de as, en specifiek het vinden van spelers tussen de linies, makkelijker.

Belangrijk

De centrale verdediger moet er tijdens het indribbelen op kunnen vertrouwen dat de optie naar de back er ligt. De back kan dit verbaal (door zijn teamgenoot te coachen) en non-verbaal (met de manier waarop

hij positie kiest) communiceren. Als de middenvelders en de aanvallers herkennen dat de escape via de back er ligt, moeten zij zich realiseren dat de centrale verdediger aan de bal zijn keuze langer kan uitstellen. Dat betekent dat zij hun loopactie later kunnen inzetten dan anders. Het is vooral de spits van de tegenstander die bepaalt hoeveel tijd de centrale verdediger heeft.

Variatie

Hetzelfde principe kan worden toegepast in andere spelsituaties. Een back kan bijvoorbeeld naar binnen dribbelen en langer wachten met zijn keuze omdat een centrale verdediger hem een escape biedt. Een middenvelder kan op avontuur gaan als hij weet dat de bal altijd nog naar de back kan worden gespeeld.

