



OH LEUVEN





OH LEUVEN

**DEMO TRAINING:
PRESSING
(U7 – U12)**

SEIZOEN 23-24



**PRESSING
WAAROM?**



U7 tèm U12

	Juli			Aug				Sept			Okt				Nov				Dec			
1v1 (funct. Techn.)				3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	2	5	5	5	5	4	4	4	4
Acties (funct. Techniek)				Schaar/dubbeleschaar (dubbele) uitvalspas				Bi-bui/Bi-schaar-bui			(Dubbele) overstap				Wegdraaien bi/bui/achter steunbeen				Afdraaien bi/bui voet - Zidane			
Balbeheersing				A	B	C	D	A	B	C	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
Huiswerk (whatsapp)				ABC 1				ABC 2			CD 1				CD 2				ABC D 1			
Tornooi (di)				Opbouwen				Switch of Play + Press and Cover											X			
DNA (di-do)				O	O	O	O	A	A	A	O	O	O	O	A	A	A	A	O	O	O	O
				P	P	P	P	V	V	V	P	P	P	P	V	V	V	V	P	P	P	P

	Jan			Feb				Mrt				Apr			Mei				Juni			
1v1 (funct. Techn.)	1	1	1	2	2	2	4	4	4	4	5	5	5	3	3	3	Druk van 2-3 kanten					
Acties (funct. Techniek)	Overstap/overstap-schaar			Kap/dubbele kap Kap achter steunb				V-bew (zelfde voet / 2 voeten) L-bew				Overstap wegdraaien			Kap achter steunbeen front.				Gerichte aannames naar vrijruimte			
Balbeheersing	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	B	C	-			
Huiswerk (whatsapp)	ABC 3			CD 3				ABC D 2				ABC D 3								-		
Tornooi (di)				X					X				X							X		
DNA	O	O	O	A	A	A	O	O	O	O	A	A	A	O	O	O	-	-	-	-		
	P	P	P	V	V	V	P	P	P	P	V	V	V	P	P	P						
DNA 8v8 (U9) - 11v11 (U12)	O	O	O	A	A	A	O	O	O	O	A	A	A	O	O	O	-	-	-	-		
	P	P	P	V	V	V	P	P	P	P	V	V	V	P	P	P						

- 1- 1 tegen 1 frontaal
- 2- 1 tegen 1 naast je
- 3- 1 tegen 1 schuin frontaal
- 4- 1 tegen 1 zijkant
- 5- 1 tegen 1 in de rug

- A- Afrollen en tussentikken (statisch)
- B- Dribbelen en leiden (dynamisch)
- C- Hoog houden van de bal (levels)
- D- Verwerken bal uit de lucht (levels)

- X- tornooi met individueel klassement

- O - Opbouwen
- P - Pressing
- A - Aanvallen
- V - Verdedigen



OH LEUVEN

**OHL DNA – VISIE ONDERBOUW
(U7 – U12)**

SEIZOEN 23-24

VISIE

AANVALLEN EN VERDEDIGEN



Visie Aanvallen

- Herkenbaar DNA (Principes – playbook)
- Streven naar een evenwicht tussen 'alleen met de bal' en 'samen met de bal'
- Onbevengbaarheid, risico durven nemen, lef en creativiteit!
- Dominantie in de 1v1
- Op zoek gaan naar een overtal (2v1) en dit kunnen uitvoetballen
- Hoge, meevetballende doelman (TM4: doelman als veldspeler, TM3: doelman als veldspeler en keeper)
- Decision Making: Juiste keuze tussen aanvallen door het centrum en/of via de flank, actie of inspelen, ...

Visie Verdedigen

- Herkenbaar DNA (Principes – playbook)
- We willen zo snel mogelijk de bal veroveren
- Pro-actief (klaar staan, spel lezen, anticiperen)
- Dominantie in de 1v1 met gezonde agressiviteit
- Samen en aan 100%

Game Phases

Defending

2

We pressen zo hoog als mogelijk collectief vanuit een inside - out benadering

TM1 - TM2 - TM3 - TM4

- Opbouwscenario's tegenstander (TM1,2,3)
 - Herkennen
 - Op anticiperen
- **Hoge intensieve, voorwaartse inside-out press. (TM1,2,3,4)**
- **Spits dwingt door gerichte aanloopactie op baldrager, de bal naar de flank => afhankelijk van hoogte op het veld pressing vanuit FA, CMV, FV (TM1,2,3,4)**
- Met zo weinig mogelijk eigen spelers zoveel mogelijk spelers van de tegenstander vastzetten. (TM1,2,3,4)
- **Press/cover/balance (TM1,2,3,4)**
- Overload to isolate (TM1,2)
- Balrecuperatie na isolatie (TM1,2)
- **Pressing trigger: (TM1,2,3,4)**
 - **Aanspelen FV**
 - **Slechte aanname/pass**
 - **Inspelen bal in vooraf bepaalde recovery zone.**
 - **Heen en weer spelen tussen CV'ers.**
 - **Terugspeelbal**



Game Phases

Transition: defending to attacking

2

Bij recuperatie kiezen we diepte voor breedte

TM1 - TM2 - TM3 - TM4

- **Loopacties uit het blok** (TM1,2,3,4)
 - in AS+HS
 - CA's in inside channels
- **Diepst mogelijke speler aanspelen** (voet => kaats/off. turn, ruimte of deviaties) (TM1,2,3,4)
- Connector (TM1,2,3,4)
- **Verticaliteit na verticaliteit** (TM1,2,3,4)
- Rol opnemen in de formatie (cover/balance/attacking support) (TM1,2,3,4)
- Z1
 - 1 touch defence (TM1,2,3)
 - Infiltratie vrije ruimte (TM1,2,3,4)
 - inside – outside – inside (TM1,2,3)
- Z2
 - Solorun + deliveries (TM1,2,3,4)
 - Bal op wing (rond het blok) (TM1,2,3)
 - Infiltratie ifv challenge (TM1,2,3,4)
- Z3: tripple threat (shoot/pass/dribble) (TM1,2,3,4)





TRAININGSTHEMA

OH LEUVEN Banqup
ACADEMY   **KING**
POWER



PRESSING T.O.V. OPBOUW

OH LEUVEN Banqup
ACADEMY   **KING**
POWER



veo





veo



TRAININGVOORBEREIDING

5V5

DEFENSIVE PRINCIPLES

Tussenvorm 1 – Pressing t.o.v. opbouw

Fase 1:

Positiespel: 4vs2 => Wit verovert bal => Punt scoren door bal over de zijlijn te dribbelen. (4 richtingen)

Fase 2:

- Van 4 richtingen naar 2 richtingen => Wedstrijdrealistischer

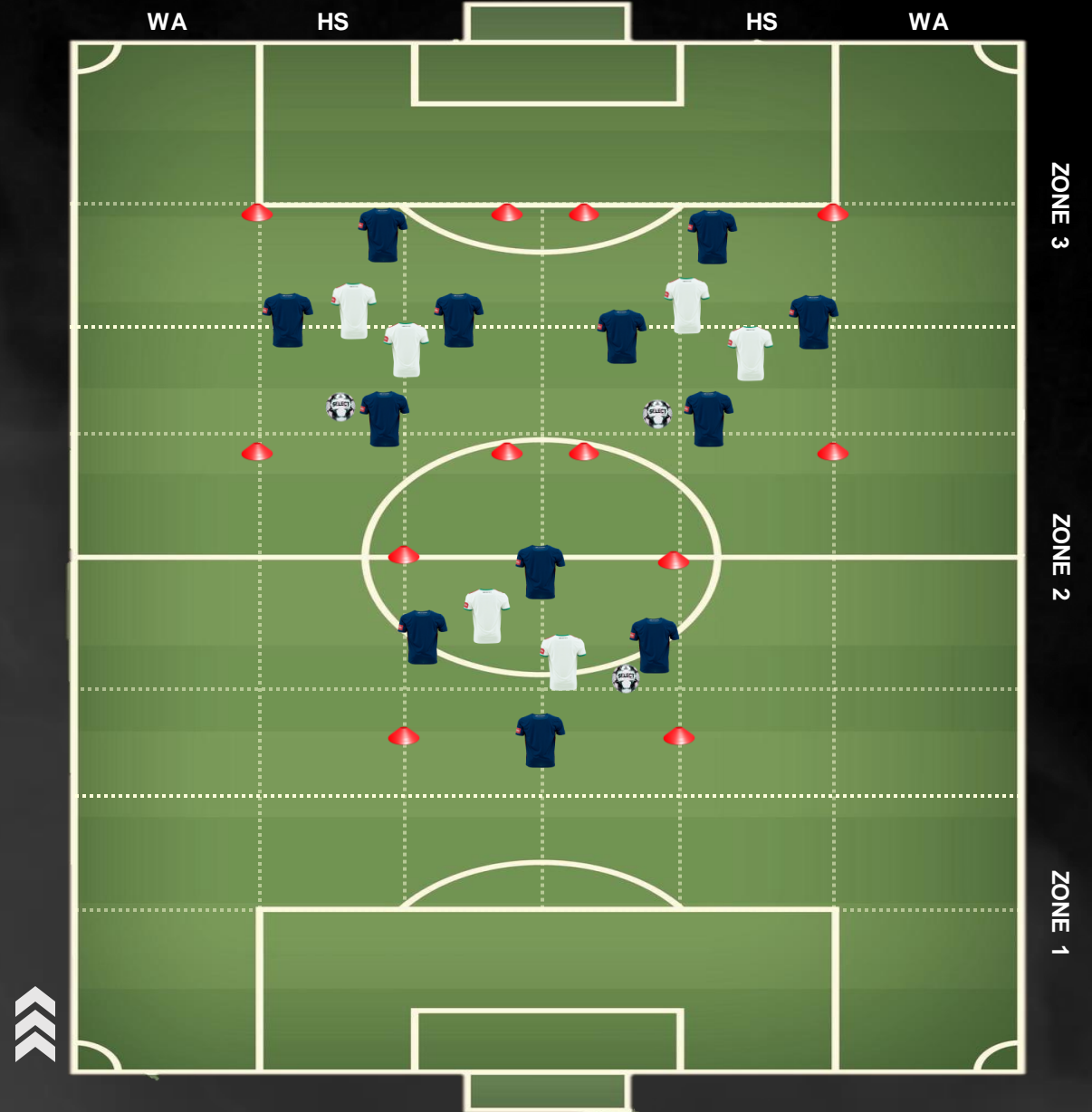
De jagers:

Dichtste bij de bal **druk** op de bal vanuit het sluiten van een paslijn

- Pro-actief starten
- 100%
- Niet laten uitschakelen
- Indien uitgeschakeld -> negatieve press

Tweede jager past zich aan aan de medespeler en verdedigt ruimte rond de bal

- **Centrum sluiten**
- Tegenstander blijven zien
- Trigger voor 100% druk op FV herkennen
- Niet laten uitschakelen – contact maken (lichaam gebruiken)
- Indien uitgeschakeld -> negatieve press



DEFENSIVE PRINCIPLES

WEDSTRIJDVORM 1 – Pressing t.o.v. opbouw

Fase 1:

K Dribbelt op + voert beweging uit en speelt in op RV (aan andere kant V)

- WV: 1vs1 schuin frontaal
- Meespelen met de andere wedstrijdvorm als bal buiten of gescoord is. (K+2 vs 3)

Fase 2:

- Omschakelmoment : T speelt bal in

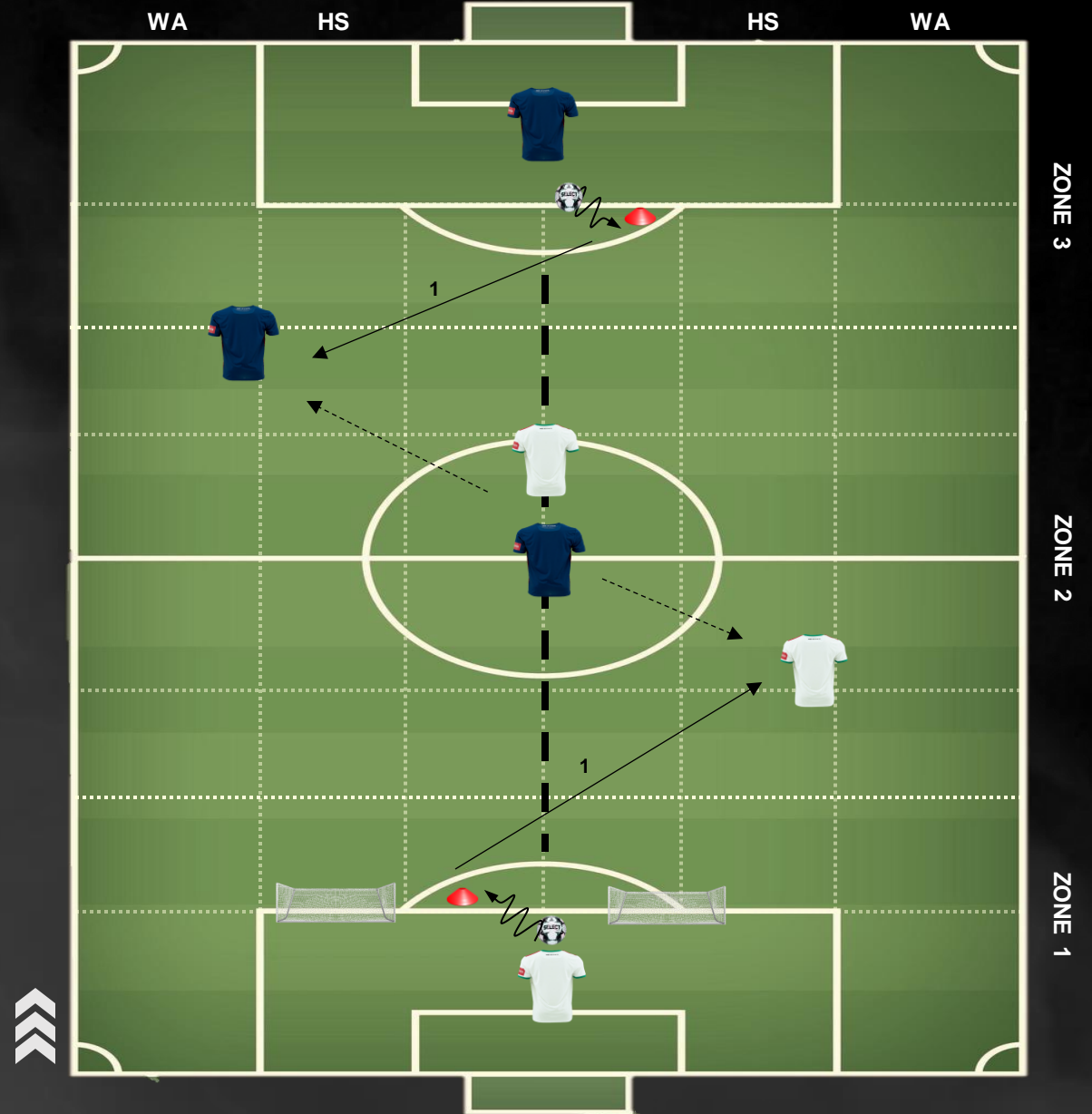
De Verdedigers:

Dichtste bij de bal **druk** op de bal vanuit het sluiten van een paslijn

- Pro-actief starten
- 100%
- Niet laten uitschakelen
- Indien uitgeschakeld -> negatieve press

Tweede jager past zich aan aan de medespeler en verdedigt ruimte rond de bal

- **Centrum sluiten**
- Tegenstander blijven zien
- Trigger voor 100% druk op FV herkennen
- Niet laten uitschakelen – contact maken (lichaam gebruiken)
- Indien uitgeschakeld -> negatieve press



DEFENSIVE PRINCIPLES

WEDSTRIJDVORM 2 – Pressing t.o.v. opbouw

Fase 1:

K Dribbelt op en speelt bal in op 2 of 5.

WV: K+3 vs 4

Fase 2:

- Omschakelmoment : T speelt bal in

de 4 jagers:

- Dichtste bij de bal (9) **druk** op de bal vanuit het sluiten van een paslijn
 - Pro-actief starten
 - 100%
 - Niet laten uitschakelen
 - Indien uitgeschakeld -> negatieve press
- Tweede jager (11) past zich aan aan de medespeler en verdedigt ruimte rond de bal – Sluit de paslijn via de lijn.
 - Tegenstander blijven zien
 - Trigger voor 100% druk op FV herkennen
 - Niet laten uitschakelen – contact maken (lichaam gebruiken)
 - Indien uitgeschakeld -> negatieve press
- Derde speler (7) **kantelt schuin achteruit en sluit het centrum.**
 - Diepe bal vermijden
 - ‘pinnen’
 - Interceptie waar mogelijk
- Vierde speler (3) kantelt mee naar de bal-kant en geeft ondersteunende dekking aan 11





TRAININGVOORBEREIDING

8V8

DEFENSIVE PRINCIPLES

Small side possession game 7v4

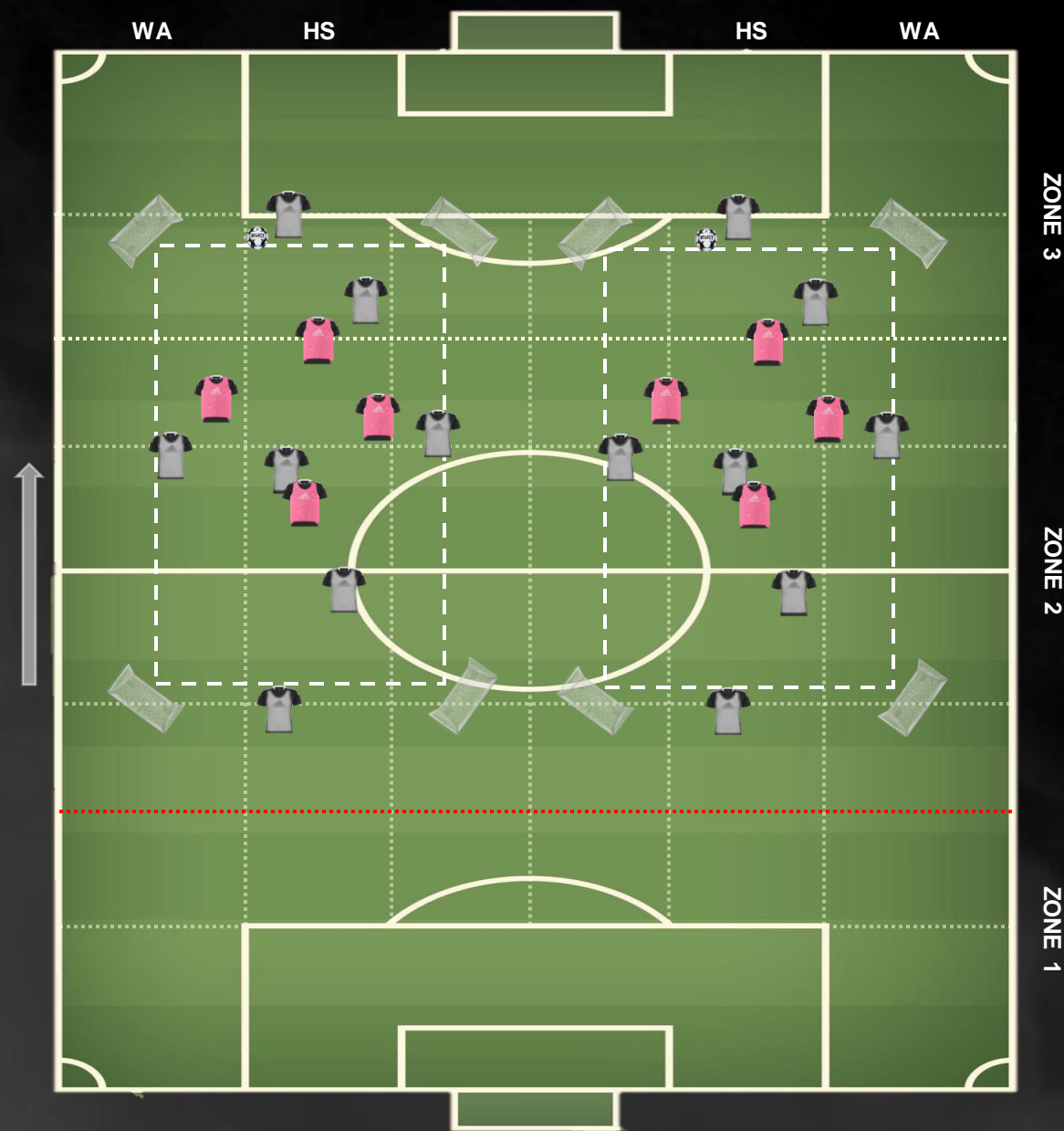
- Afgebakende ruimte = rechthoek
- Beletten van lijnen breken door het centrum

7-tal:

- Tegenstanders uitschakelen met passing (lijnen breken)
- Middenspelers zoeken ifv het uitschakelen van tegenstanders

de 4 jagers:

- Dichtste bij de bal **druk** op de bal vanuit het sluiten van een paslijn
- Tweede jager past zich aan aan de medespeler en verdedigt ruimte rond de bal
 - **Centrum sluiten**
 - Tegenstander blijven zien
- Derde speler **dekt centraal door** op tegenstander
 - Diepe bal vermijden
 - 'pinnen'
- Vierde speler **kantelt** mee



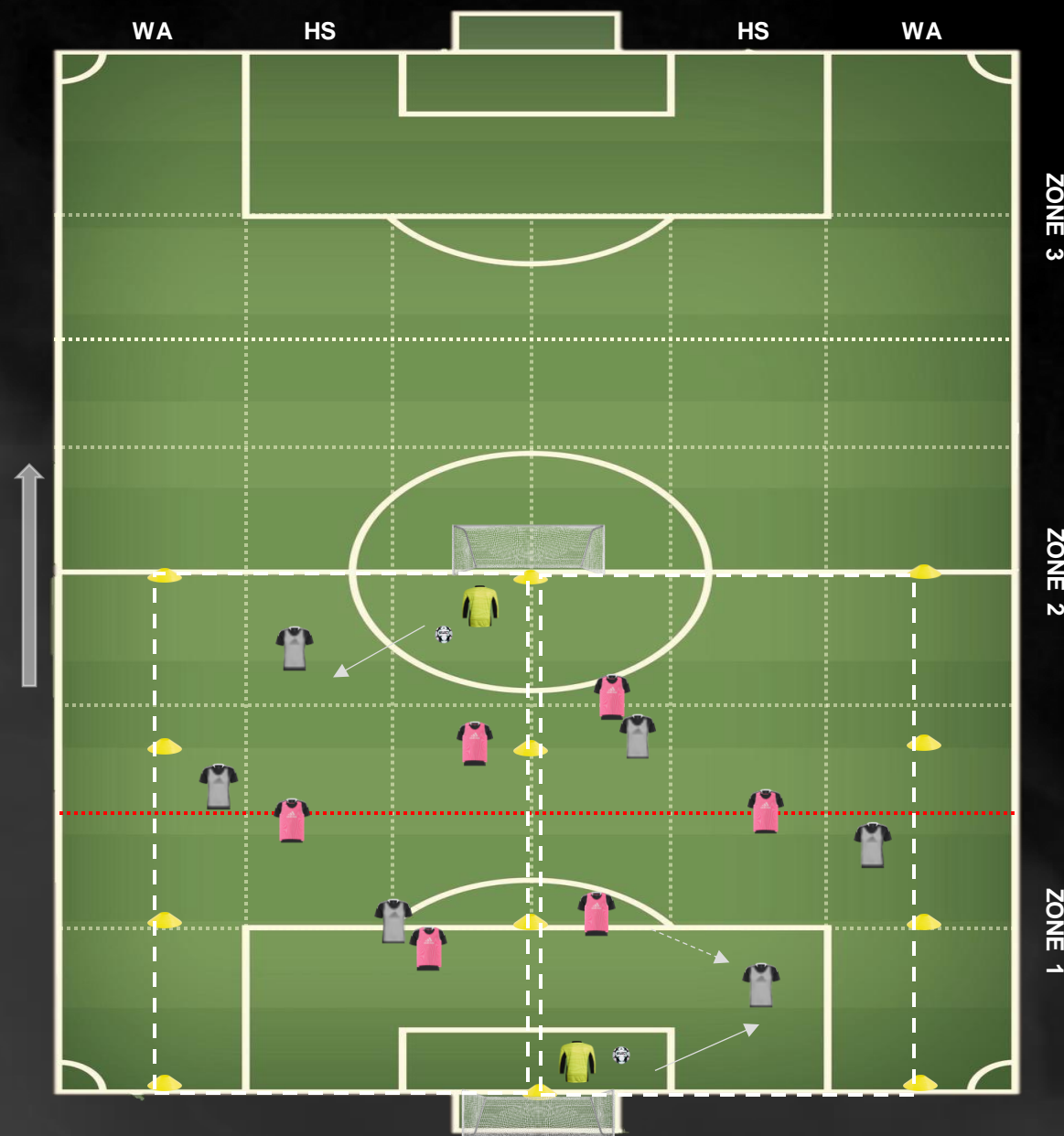
DEFENSIVE PRINCIPLES

K+3 v 3

We spelen K+3v3 langs de rechterzijde van het veld
1^e bal wordt op 3 gespeeld, doel is om in het doel aan de overzijde te scoren.

de 3 jagers:

- Dichtste bij de bal **druk** op de bal vanuit het sluiten van een paslijn
 - Pro-actief starten
 - 100%
 - Niet laten uitschakelen
 - Indien uitgeschakeld -> negatieve press
- Tweede jager past zich aan aan de medespeler en verdedigt ruimte rond de bal
 - **Centrum sluiten**
 - Tegenstander blijven zien
 - Trigger voor 100% druk op FV herkennen
 - Niet laten uitschakelen – contact maken (lichaam gebruiken)
 - Indien uitgeschakeld -> negatieve press
- Derde speler **dekt centraal door** op tegenstander
 - Diepe bal vermijden
 - 'pinnen'
 - Interceptie waar mogelijk



DEFENSIVE PRINCIPLES

K+7 v K+7

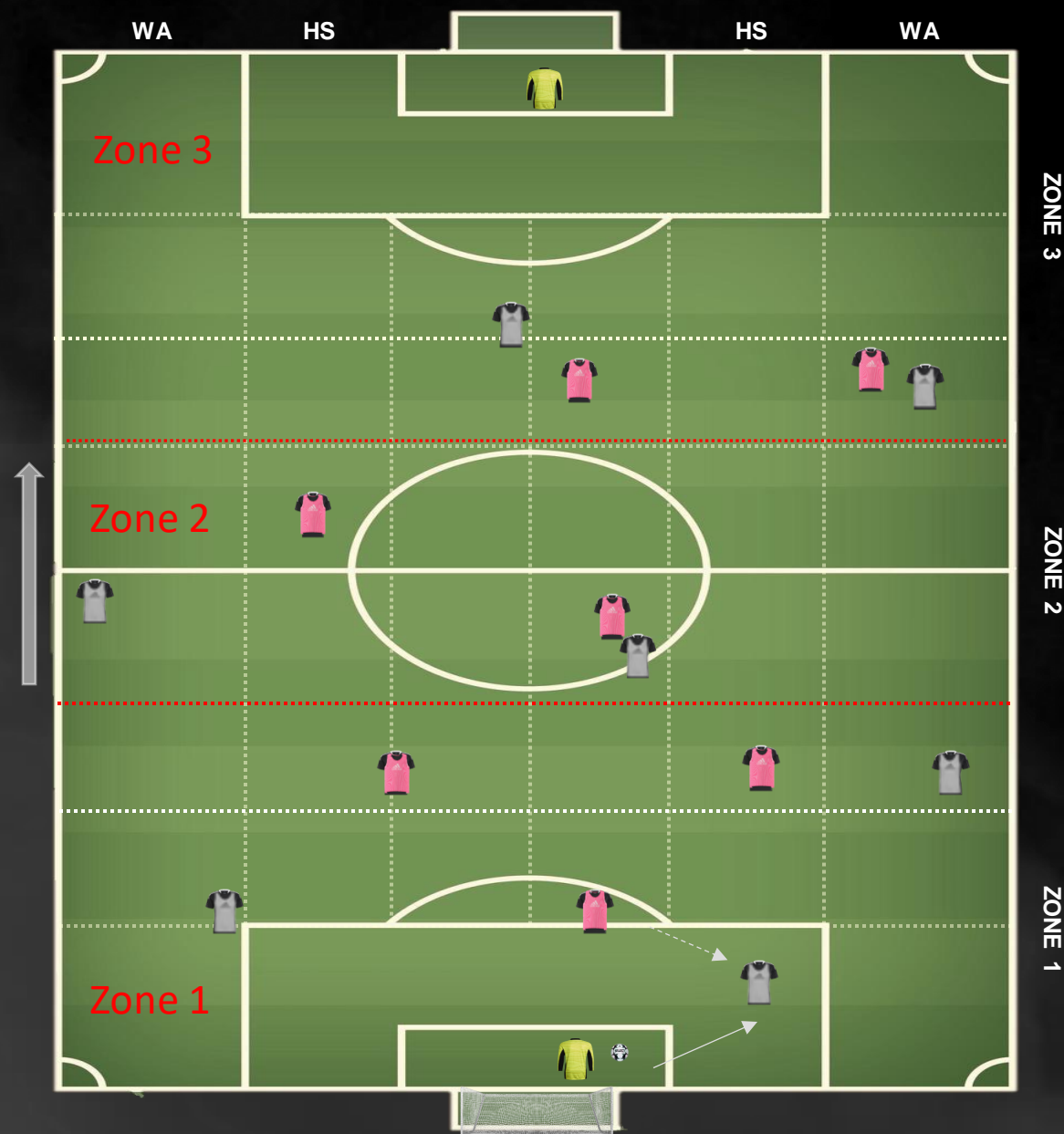
We spelen 8v8 en bekijken het rendement van de opbouw tov het rendement van de press.

Pressende ploeg (roos):

- bal veroveren in zone 1 en scoren = 3 punten
- bal veroveren in zone 2 en scoren = 2 punten
- bal veroveren in zone 3 en scoren = 1 punt

Opbouwende ploeg (wit):

- opbouwen tot in zone 3 = 1 punt
- scoren vanuit opbouw die start bij K = 3 punten





DEFENSIVE PRINCIPLES

Next steps: Principes

- Met zo weinig mogelijk eigen spelers zoveel mogelijk spelers van de tegenstander vastzetten
- Opbouwscenario's tegenstander (TM1,2,3)
 - Herkennen
 - Op anticiperen
- Opbouwend team extra coachen

Balverlies trainen:

- Fun
 - Enthousiasmeren
 - belonen
- Intensiteit
- Leermomenten
 - Rendement meten?

Vul zeker onze evaluatie over de
demotraining 5v5 & 8v8 in!



FEEDBACK!



 OH LEUVEN

OH LEUVEN 5v5 CURSUS

4 SESSIES + PROCLAMATIE

26 OKT **SESSIE 1**
LEEFTIJDSEIGEN ONTWIKKELEN

NOV **SESSIE 2**
OH LEUVEN VISIE: WEDSTRIJDVORMEN

JAN **SESSIE 3**
OH LEUVEN VISIE: TECHNIEKVORMEN

FEB **SESSIE 4**
OH LEUVEN VISIE: MULTISPORTS

MAA **PROCLAMATIE**
OH LEUVEN

LOCATIE
KING POWER @ DEN DREEF STADION

[OHLEUVEN.COM/5V5-CURSUS](https://ohleuven.com/5v5-cursus)

Schrijf je in !



5v5 cursus



Losse sessies

#SAMENKANMEER