

Opbouwvorm Guardiola - aanvallende middenvelders bereiken



Dit is een trainingsvorm van trainer [Pep Guardiola](#) in zijn tijd bij Bayern München.

Doel

- verbeteren van het bereiken van de 8 en 10 via een pass door de as

Organisatie

- speelveldgedeelte van ongeveer 60 meter breed en 60 meter lang
- opbouwende team speelt met 6+1 spelers
- 2 centrale verdedigers, 1 erachter ('keeper'), 2 backs, 2 aanvallende middenvelders
- verdedigende team met 4 middenvelders op een rij en een 9/10 ervoor
- de 8 en 10 van het opbouwende team staan in een vak áchter de middenvelders van de tegenpartij

Inhoud

- rood bouwt op en probeert via een pass door de as de 8 en 10 te bereiken
- gebeurt dat, dan draaien zij open en dribbelen ze even richting de goal
- ontvangen zij de bal via een back, dan spelen ze de bal terug en gaat de opbouw verder

Methodiek

- verdedigende middenvelder weghalen om het makkelijker te maken de vrije man te vinden
- ruimte inkorten om het baltempo te verhogen onder druk

Variatie

- kleine goaltjes toevoegen waarop het gele team kan scoren na balverovering
- een 9/10 (geel) en een 6 (rood) toevoegen, waardoor het 8:6 wordt
- een keeper (plus verdediger) toevoegen waarop 8 en 10 kunnen scoren

Coaching

- '8 en 10 bewegen in de breedte.'
- '[Middenvelders proberen in de rug van de verdedigers weg te lopen.](#)'
- 'Aanname vooruit en kijk gelijk of pass door de as mogelijk is.'
- 'Als de bal niet vooruit kan, kies dan voor breed of terug.'
- 'Spel snel verplaatsen in de breedte om verdedigers uit elkaar te spelen.'
- 'Verdedigers onder de bal aanspeelbaar blijven.'
- 'Zoek oogcontact met 8 en 10 wanneer je de bal hebt.'
- 'Backs veld zo breed mogelijk houden om ruimte te creëren voor een bal door de as.'