|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Naam: Bram Nijs, Maxime François, Christophe Van Landuyt**  **Thema: dribbel en afwerking op doel**  **TT:** | | | | **Aantal: 10 + 2 K**  **Categorie/niveau:**  U7 | | | **Materiaal: 2 duiveltjesdoelen, 6 grote kegels, 8 kleine kegels, potjes 30-tal(3 kleuren),2 staken, 8 hesjes,**  **Totale duur training: 60 min** | |
| Grote kegels | potjes | Looplijn | Passlijn |  | |  | Ballen |  |
| Duiveltjesdoel | Klein doeltje | Speler(tje) |  |  | |  |  |  |
| **Richtlijnen en coachingswoorden:**  - 1/ houdt de bal **DICHT** bij de voet  - 2/ **DRIBBEL** je tegenstander  - 3/ **TRAP** naar doel | | | | | | | | |
| **OPWARMING** | | | | | **Totale Duur: 10 min** | | | |
| C:\Users\christophe\Pictures\wv 1.PNG | | | | | **Beschrijving**:  **Terrein:** 12 meter breed op 10 meter lang  **Beschrijving:**  **Kennismakingspel: in cirkel staan, dribbel naar midden en naam zeggen, terug dribbelen naar rand cirkel.**    **Elk spelertje start met een bal.**   1. **Speler dribbelt met de bal door elkaar, bij fluitsignaal bal stoppen.** 2. **Speler dribbelt enkel met de rechtervoet door elkaar, bij fluitsignaal bal stoppen. (veranderen naar linkervoet)** 3. **Speler dribbelt met de bal door elkaar, bij fluitsignaal bal raken met linker- en rechterknie; dan terug verder dribbelen.** 4. **Speler dribbelt met de bal door elkaar, bij fluitsignaal bal stoppen en rondje rond de bal draaien.** 5. **Speler dribbelt met de bal door elkaar, bij fluitsignaal bal stoppen en naar een andere bal lopen.**   **Coaching**:1 | | | |
| **WEDSTRIJDVORM 1** | | | | | **Totale Duur: 10 min Aantal: k + 1 vs 1 + k** | | | |
| C:\Users\christophe\Pictures\wv A 1.PNG | | | | | **Beschrijving**:  **Terrein:** 12 meter breed op 20 meter lang  **Beschrijving:**  **1 keeper in elke goal, rest van spelertjes staan links en rechts van trainer. Bij fluitsignaal slalomt eerste speler van elke groep rond 3 kegels naar de bal en spelen dan 1 tegen 1. Als de bal buiten is of een doelpunt is gescoord, wisselen van spelertjes. Werken met potjes als punt(en).**  **Variatie: spelertjes achterwaarts laten slalommen.**    **Coaching**: 1,2,3 | | | |
| **TUSSENVORM 1** | | | | | **Totale Duur: 10 min** | | | |
| C:\Users\christophe\Pictures\tv a 2.PNG | | | | | **Beschrijving**: Dribbelen en afwerken op doel  **Terrein:** 10x12m  **Beschrijving**  Spelers worden in 2 groepen verdeeld. Op signaal vertrekken  de eerste van elke groep en lopen naar punt A. Daar stoppen  ze de bal en lopen ze tot punt B, keren terug naar punt A waar  de bal meenemen tot punt C. Vanaf punt C werken ze af op  doel.  Spelers wisselen van kant na uitvoering oefening.  **Coaching**: | | | |
| Grote kegels | potjes |  |  |  | |  | Ballen |  |
| Duiveltjesdoel | Klein doeltje | Spelertje(s) | Trainer | Kleine  kegel | |  |  |  |
| **WEDSTRIJDVORM 2** | | | | | **Totale Duur: 10 min Aantal: k+2 vs 2+k** | | | |
| C:\Users\christophe\Pictures\wv a 2.PNG | | | | | **Beschrijving**:  **Terrein:** 20x12  **Beschrijving**  De spelers spelen 2 vs 2 + keepers. Na elke goal andere ploegjes op het veld. Na 1’ affluiten indien er nog geen doelpunt is gemaakt. | | | |
| **TUSSENVORM 2** | | | | | **Totale Duur: 10 min** | | | |
| voorbereiding terrein | | | | | **Beschrijving**:dribbel en afwerking  **Terrein:** 20 x 12  **Beschrijving: afwisselend 1 speler van de éné ploeg en 1 van de andere, speler A komt met de bal in het veld, langs de kegels en speelt in op speler B, B neemt de bal mee en werkt af op doel speler D. Speler B gaat naar positie speler C en C gaat in doel staan. Speler D sluit aan bij A. Nadat iedere speler rond is gegaan zelfde oefening maar met dribbel tussen de kegels. Erna wedstrijd eraan verbinden en doelpunten tellen per ploeg (bijhouden scores met potjes). Na 4 min omkeren van de richting.**  Doorschuiven: A-B-C-D-A  **Coaching**: 1, 2, 3 | | | |
| **WEDSTRIJDVORM 3** | | | | | **Totale Duur: 10 min Aantal: k + 2/2 + k** | | | |
| voorbereiding terrein | | | | | **Beschrijving**:wedstrijd start bij K groen die inspeelt op linkervleugel, dan komt de R-vleugel in het spel, en verdedigers geel komen ook in het veld. Bal buiten is opnieuw beginnen bij K, afwisselend groen/geel, score bijhouden met potjes.  **Terrein:** 20 x 12  **Coaching**: 1, 2, 3 | | | |
| **COOLING DOWN** | | | | | **Totale Duur: Huiswerk.** | | | |
|  | | | | | **Beschrijving**: voetbal curling  **Terrein:** 20 x 12  **Beschrijving: om de beurt speelt iedere speler van de ploegjes een bal richting de 2 cirkels(afstand 10 m), kleinste cirkel 2 punten, buitenste cirkel 1 punt**    **Coaching**: 1,2 | | | |