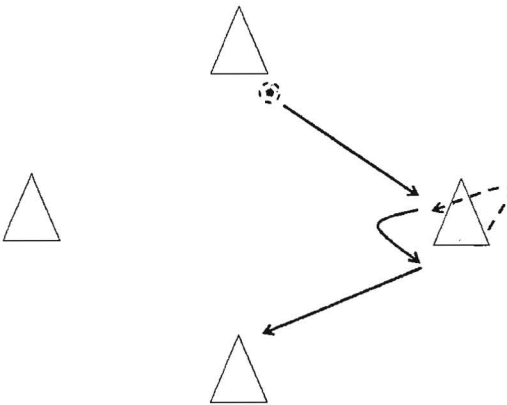
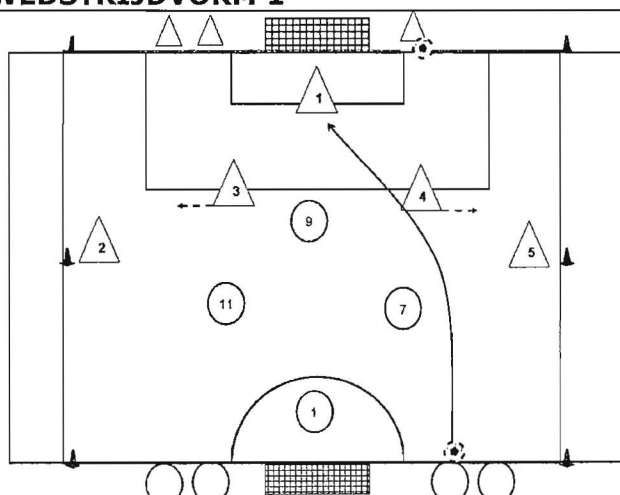
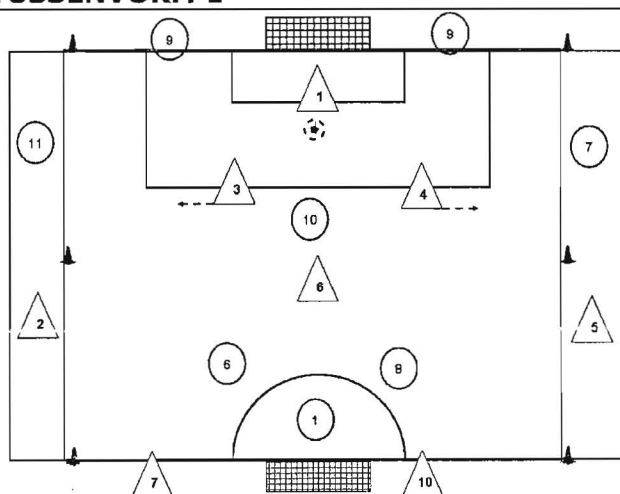
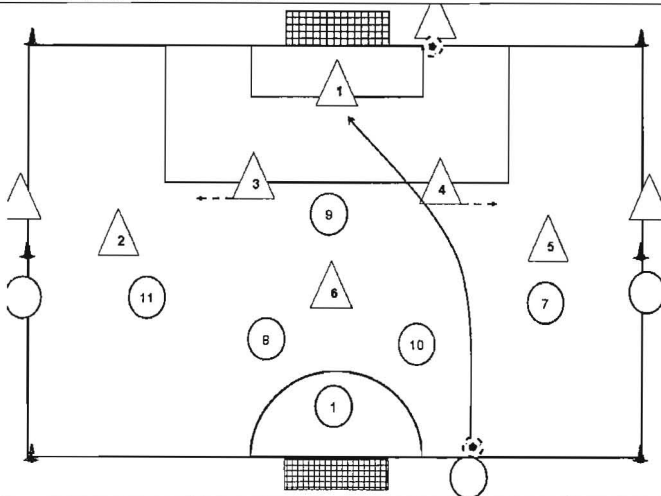


<p>Naam auteur: Losfeld Jean-Louis, lesgever Federale Trainersschool</p> <p>Thema: aanspelbaarheid van de verdedigingslinie (teamtactics B+1 en B+3)</p>	<p>Totaal: 14 sp + 2 K</p> <p>Categorie : U16</p>	<p>Materiaal: 1 bal / speler, een groot draagbaar doel, overgooiers en kegels (of hoedjes)</p>
<p>Richtlijnen en coachingswoorden:</p> <p>1. Voor 3 en 4 : Zodra de doelman de bal ontvangt, stel je aanspelbaar op door uit te zakken zodat er van achteruit opgebouwd kan worden = "ZAK UIT"</p> <p>2. Voor 2 en 5 : Stel jullie zo op zodat jullie samen met 3 en 4 een "halve maan" vormen = "GA OPEN"</p> <p>3. Voor de doelman Coach of maak met een gebaar duidelijk aan de twee centrale verdedigers om uit te zakken en aan de twee flankverdedigers om open te gaan (vooraleer de bal te ontvangen) --> "ZAK UIT" of "GA OPEN"</p>		
<p>OPWARMING</p> 	<p>Beschrijving: 1bal /4 spelers + reserveballen Controle en passing</p> <ul style="list-style-type: none"> > Opeenvolging van controle + pass (kort over de grond met de zelfde voet) > Idem andere voet > Opeenvolging van controle + pass (kort op de grond met andere voet) > Opeenvolging van controle + pass (halflang van 15 meter) > Opeenvolging van controle + pass (lang : 20 meter) <p>Werken in twee richtingen <u>Fysieke parameters</u> T = 20 '</p> <p>Coaching: Altijd in beweging zijn</p>	
<p>WEDSTRIJDVORM 1</p> 	<p>4 + K / 3 + K</p> <p>Beschrijving: Een tegenstrever speelt naar de doelman. De doelman controleert en zet verder met een pass naar één van de 4 verdedigers waarna er een wedstrijd 4 + K / 3 + K gespeeld wordt. Wissel na 15" waarna het spel aan de andere kant herbegint. Fun aspect: toevoegen van gemaakte doelpunten van geel, van wit.</p> <p><u>Fysieke parameters</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Duur : 15 sec. ♦ Herhalingen : 10x ♦ Herstel tussen de herhalingen = 15sec ♦ Herstel tussen de reeksen = 5' ♦ Aantal reeksen = 2 = 15' <p>Coaching: 1-2-3</p>	
<p>TUSSENVORM 1</p> 	<p>3 + K + 4 kaatsers / 3 + K + 4 kaatsers</p> <p>Beschrijving: Om te kunnen scoren, moet de bal van één van de 4 kaatsers komen en moet er in 1 tijd gescoord worden. Elke 60 sec wisselen.</p> <p><u>Fysieke parameters</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Duur : 60 sec. ♦ Herhalingen : 5x ♦ Herstel tussen de herhalingen = 60 sec ♦ Herstel tussen de reeksen = 5' ♦ Aantal reeksen = 2 = 15' <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Altijd in beweging zijn ♦ Zich aanspelbaar opstellen ten opzichte van de balbezitter 	

WEDSTRIJDVORM 2**5 + K / 5 + K****Beschrijving:**

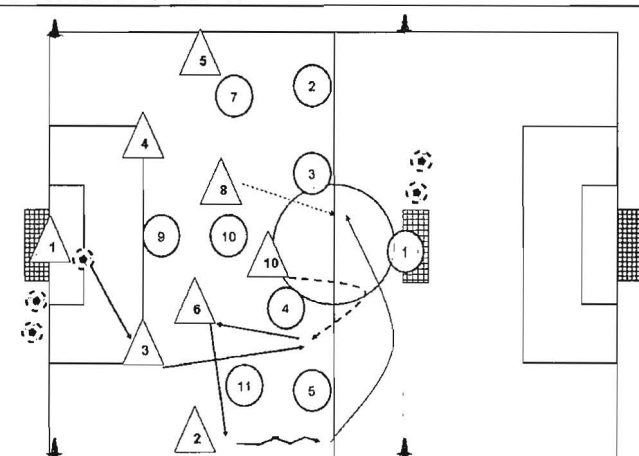
Het spel start telkens door een tegenstrever die een bal op de doelman speelt.

Fysieke parameters

- ♦ Duur : 60 sec.
- ♦ Herhalingen : 5x
- ♦ Herstel tussen de herhalingen = 60sec
- ♦ Herstel tussen de reeksen = 5'
- ♦ Aantal reeksen = 2 = 15'

Coaching:

1-2-3

TUSSENVORM 2**Basisoefening : afwerken na voorzet vanop de flank****Beschrijving:**

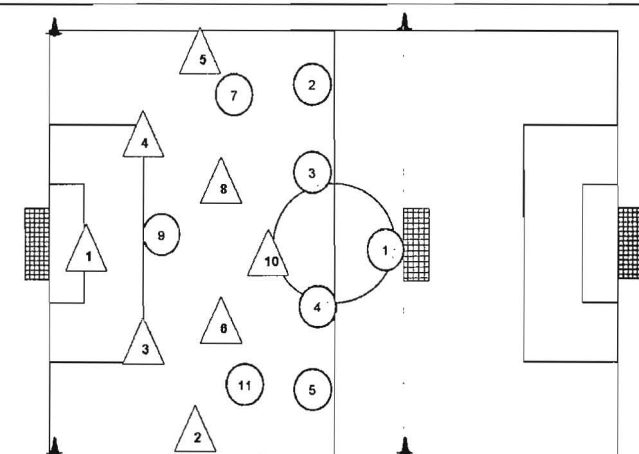
- ♦ De doelman zet terug in gang met een pass naar N°3 of N°4 die inspeelt naar een middenvelder ;
- ♦ Deze opent voor N°2 of N°5
- ♦ De achterspelers op de flank zet voor naar N°9, N°10 of N°6
- ♦ Eerst speelt één ploeg naar de ene kant om af te werken, daarna de andere ploeg naar de andere kant

Fysieke parameters

- ♦ Werk van 2 tot 4" (10-15m)
- ♦ Maximale intensiteit
- ♦ Herstel = 20 à 30"
- ♦ Herhalingen = totale duur bedraagt ongeveer 10'

Coaching:

- stel je aanspeelbaar op door open te gaan = **ga open**
- Altijd in beweging zijn

WEDSTRIJDVORM 3**7 + K / 7 + K****Beschrijving:**

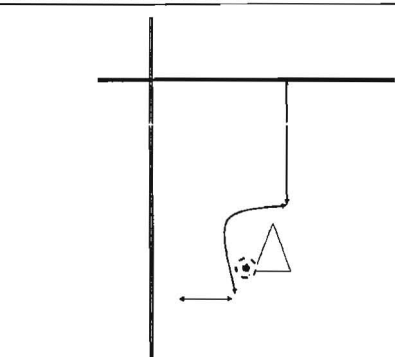
Wedstrijd waarbij de opbouw steeds begint door de doelman die inspeelt op één van zijn 4 verdedigers
Ploeg A speelt in een 1-4-3-0 veldbezetting
Ploeg B speelt in een 1-4-0-3 veldbezetting

Fysieke parameters

- ♦ Duur : 6'
- ♦ Herhalingen: 2x
- ♦ Herstel tussen de herhalingen = 3'
- ♦ Aantal reeksen = 2 = 15'

Coaching:

1-2-3

COOLING DOWN**Beschrijving:**

Alle spelers verzamelen de ballen en leggen deze op de lijn van de grote rechthoek.
Doel van het spel : de bal zo dicht mogelijk tegen de achterlijn spelen, zonder ze te overschrijden
De speler die wint, scoort 1 punt voor zijn ploeg ...

« Huiswerk »

Aaneenschakeling van controle en pass