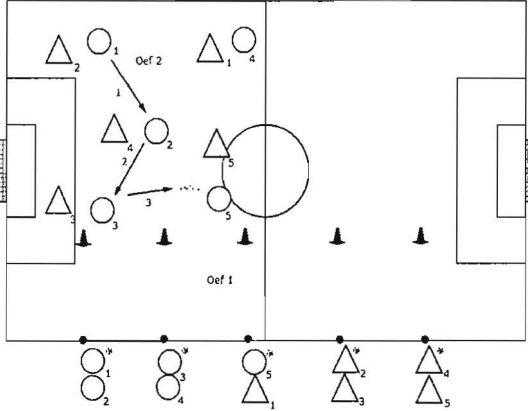
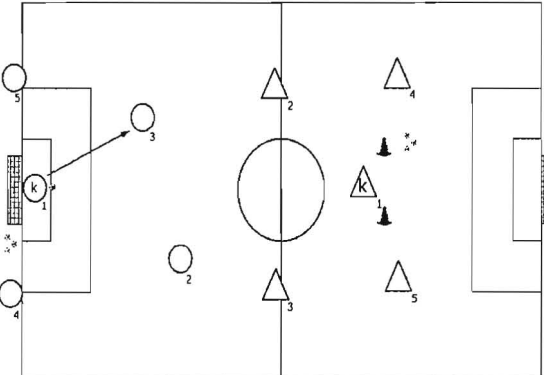
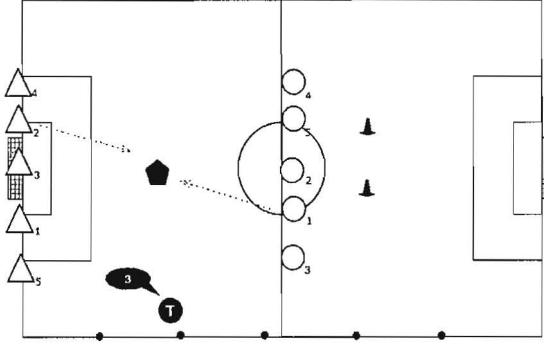
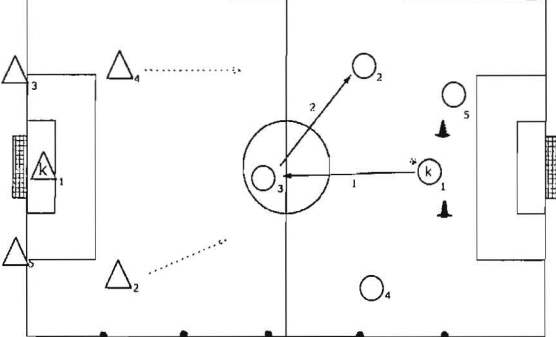
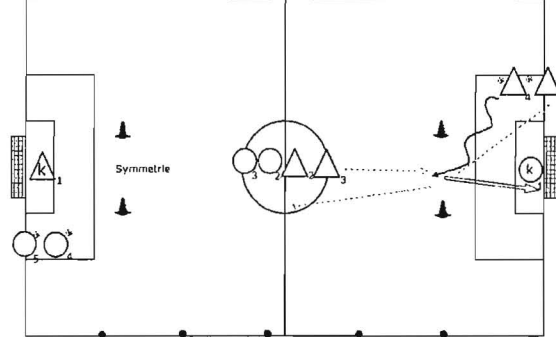
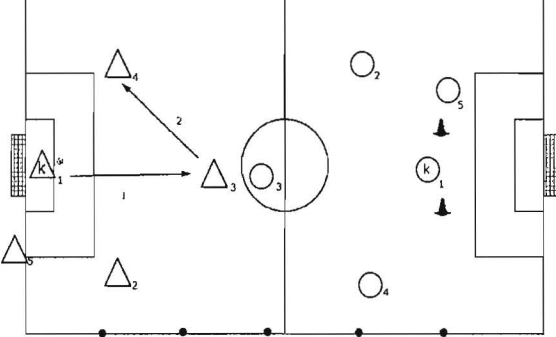


| | | |
|---|---|---|
| Naam: Ronny Corens, lesgever Federale Trainersschool Thema: coördinatievormen | Aantal: 8 + 2K Categorie/niveau: U6 | Materiaal: 10 ballen, truitjes, markeerhoedjes, doelen(duivels), kegels, terrein 32 X 25 m |
|---|---|---|

| | |
|--|---|
| OPWARMING  | Loopspelen met bal, oog- hand-voetcoördinatie Organisatie: Terrein van 32 op 25 meter. ½ terrein, afgebakende ruimte. Twee spelers achter elkaar opgesteld met één bal. Duur: 15' Beschrijving: 1. Oefening 1: Bal leiden naar kegel, bal langs de ene kant van de kegel spelen, speler loopt langs de andere kant van de kegel. Zowel links als rechts oefenen 2. Oefening 2: Driebal elke drie passen is één punt, als de bal valt is hij voor de tegenpartij. Tegenpartij kan ook de bal onderscheppen. De speler met de bal in de handen mag niet lopen . 3. Bal opgooien en opvangen met gestrekte armen boven het hoofd. Bal achterwaarts opgooien boven het hoofd, een halve draai en de bal opvangen. Zelfde oefeningen maar bal laten trappen met de voet. |
| WEDSTRIJDVORM 1  | K+2/2+K Organisatie: Overgooiers. 2/3 terrein. Duur: 5' Herhaling: 2(spelers wisselen, L→R) Totale duur: 10' Beschrijving: Werken in golven. (Bij doelpunt of mislukte doelpoging de ploegen wisselen) Keepers brengen om beurt de bal in het veld op signaal van de trainer. Fun: welke ploeg geel of wit scoort het meeste doelpunten? |
| TUSSENVORM 1  | Aandacht- en reactiespel Organisatie: Terrein 32 op 25 meter. Half terrein. Duur: 10' Beschrijving: De schat: Nummerloop. Twee ploegen. Een hesje op gelijke afstand van de 2 ploegen. Iedere speler krijgt een nummer en staat achter de lijn. De trainer roept een nummer, de betrokken spelers lopen zo snel mogelijk naar het hesje. De speler die het hesje in zijn kamp kan brengen zonder aangetikt te worden door de andere behaalt een punt. Wordt hij wel aangetikt, dan is het punt voor de andere ploeg. (zeerovers brengen de schat naar hun zeeroversschip) Fun: Welke ploeg kan de meeste schatten naar hun schip brengen? |

| | |
|--|--|
| <p>WEDSTRIJDVORM 2</p>  | <p>K+2/3+K</p> <p>Organisatie: 2/3 terrein. Twee ploegen. Duur: 5' Herhaling: 2 (ploegen wisselen van helft, gele ploeg met 3/2) Totale duur: 10'</p> <p>Beschrijving: Keeper speelt bal in op centrale speler en deze speelt op één van de twee flankspelers. Rechtersvleugel steeds wisselen. De spelertjes schuiven steeds één positie verder in wijzerzin. Fun: De ploeg in ondertal scoort steeds dubbel, welke ploeg scoort het meeste doelpunten?</p> |
| <p>TUSSENVORM 2</p>  | <p>Loopspele met bal</p> <p>Organisatie: 2 X half terrein. Twee ploegen. Duur: 5' Herhaling: 2 (ploegen vertrekken van de andere kant van het doel) Totale duur: 10'</p> <p>Beschrijving: Speler leidt de bal naar de kegels en legt de bal in het midden tussen de kegels en loopt door naar het midden van het terrein om aan te sluiten in de andere groep. De speler in het midden loopt naar de bal en trapt op doel. Na het schot sluit hij met zijn bal aan in de groep naast het doel. Fun: Welke ploeg scoort het meeste doelpunten? Welke ploeg scoort het eerst 10 doelpunten.</p> |
| <p>WEDSTRIJDVORM 3</p>  | <p>K+3/3+K</p> <p>Organisatie: 2/3 terrein. Twee ploegen. Duur: 5' Herhaling: 2 (ploegen wisselen van helft) Totale duur: 10'</p> <p>Beschrijving: Keeper speelt bal in op centrale speler en deze speelt op één van de twee flankspelers. Keepers rollen om beurt de bal in. Rechtersvleugel steeds wisselen. De spelertjes schuiven steeds één positie verder in wijzerzin. Fun: welke ploeg geel of wit scoort het meeste doelpunten?</p> |
| <p>Eindspel</p> <p>Beschrijving: Politieagent en moordenaar met de bal aan de voet: alle spelers met de ogen dicht. De trainer geeft de moordenaar één schouderklopje en de twee politieagenten twee schouderklopjes. Op signaal lopen alle spelers door elkaar met de bal aan de voet. Met een knipoog kan de moordenaar de medespelers uitschakelen. Wie vermoord is moet op zijn bal gaan zitten. De politieagenten moeten zo snel mogelijk de moordenaar vinden.</p> | <p>Huiswerk</p> <p>Beschrijving: Links en rechts jongleren met één tussenbots.</p> |