



St.-Jorisstraat 71
8000 Brugge
tel. 050 33 32 68
e-mail: carla.jordi@howest.be;
ines.vandamme@howest.be; tim.coppejans@howest.be

Nagelezen door:		
	datum	handtekening
de mentor		
de lector		

Lesvoorbereiding

Stageschool:KTA Brugge	Student: Brecht Laleman
Klas:5 tlv (14 lln)	Jaar en opleiding : 1 ^o
Mentor:Olivier Debruyne	Opleiding:onderdeel voetbal
Datum: 18/11/2009	Vakleer: sportwet
Uur: 10h20-12h50	Pedagogisch: eva vandamme

LESONDERWERP

B+: Teamtactic: spelers moeten weten te
geen dom balverlies waarden de eenparij van de mans krijg
Basic: passende passer kan de pass de danige niet er trap de passontvanger
in de meens g stand de er kan de
B+: Teamtactic: spelers moeten weten te
afsluiten van spelhoeken, dat niet in 2^o rug gespeeld worden

LEERDOELEN

Lid van de voetbal team
TSO graad 5
zie bijlage

LEERDOELEN

Les zwemmen en keerpunt schoolslag

1. Motorische vaardigheden

LO 1-2-4-11: lln kunnen op een behoorlijke manier actief en enthousiast deelnemen aan het

spel in de spelvorm K+3/3+K

ltn kunnen zelfstandig leeropdrachten goed uitvoeren volgens hun eigen mogelijkheden

2. Omgaan met een fitte levensstijl

LO 1-2-4-11: lln kunnen tijdens oefeningen en spelvormen de nodige controle opbrengen om risico's
eigen aan voetbal te vermijden

3. Zelfconcept en sociaal functioneren

LO 2-8-23-23 19: lln kunnen de leiding/en of verantwoorde opmerkingen van medeleerlingen
aanvaarden

BEGINSITUATIE

14 lln (allemaal voetballers)
kleine sportzaal school

effectieve lestijd: 1 uur en 50 min
Iln zitten allemaal in voetbalclub en kennen de basis
verschil van niveau tussen de leerlingen

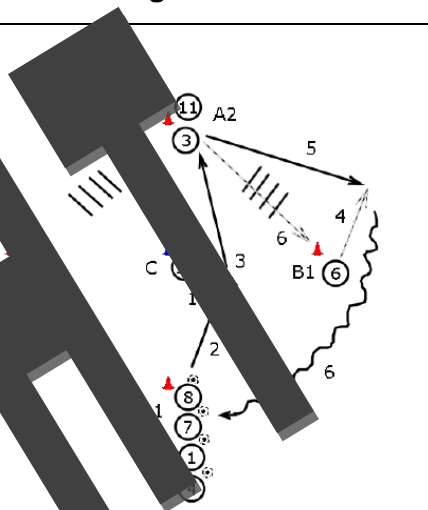
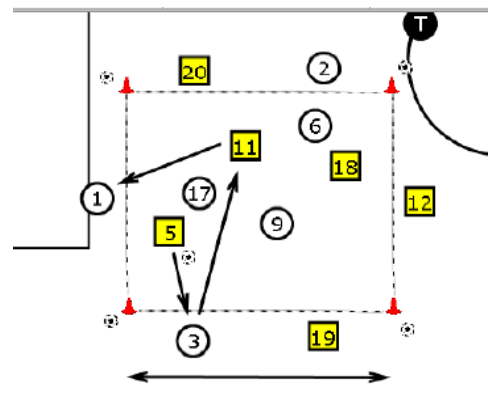
LESDOELSTELLINGEN

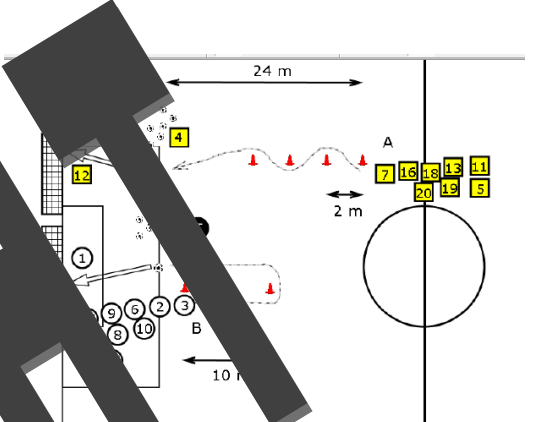
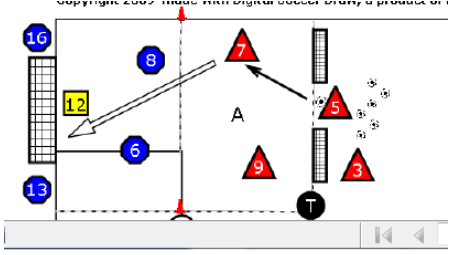
Motorisch: Lln kunnen juiste pass geven op juiste momen
Iln kunnen dekking geven op mede-speler
cognitief: Iln kennen de coachingswoorden en gebuiken die ook
Dynamisch-affectief: Iln tonen inzet en fair-play

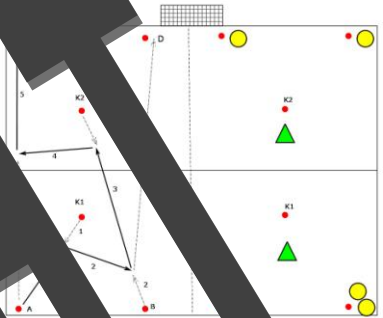
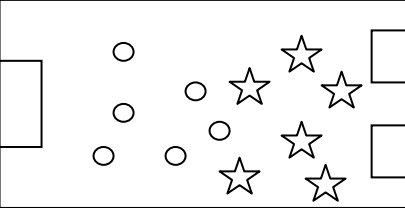
LESSTRUCTUUR

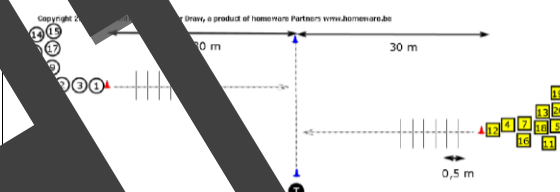
Opwarming: inloop + korte passing met opwarmingsoefening
kern:
partij op balbezit met kaatsers
Afwerkingsoefening
Partij met doelen en kaatsers (diepte)
Passingsoefening
Vrije partij
snelheidsoefening
slot: cooling down uitlopen

COPYRIGHT

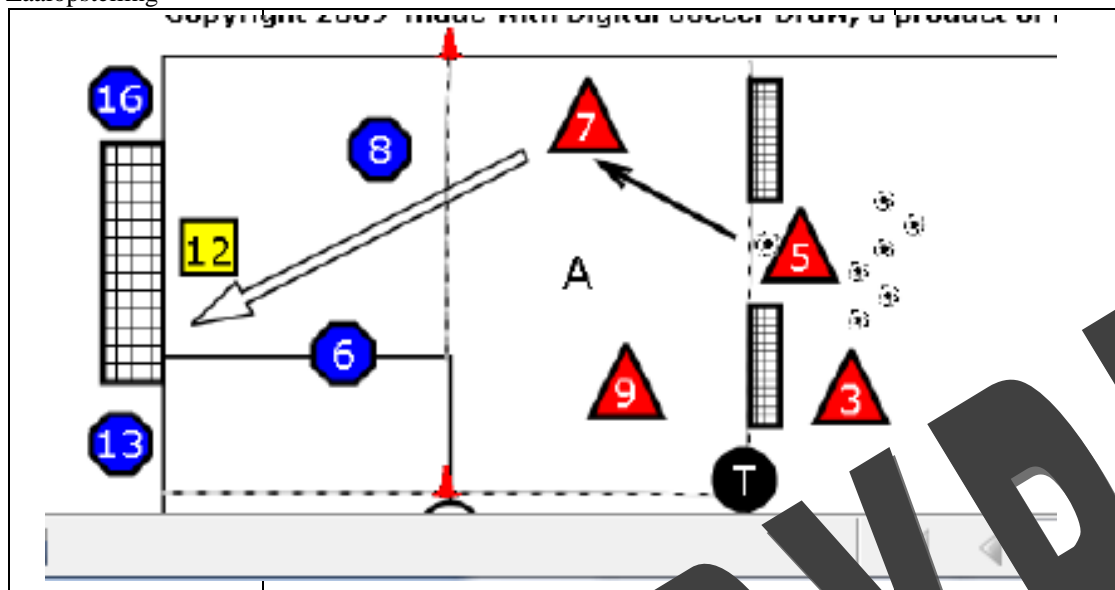
Doelstellingen	Leeractiviteiten	Didactisch handelen	T	Organisatie
LIn warmen zich cardiovasculair op	<p><u>Opwarming</u></p> <p>LIn lopen 2 toertjes in oefening1 A1 speelt nr C die schuin afhaakt. C speelt in op A2. A1 doet opwarmingsoef nr C. A2 speelt nr B1. A2 doet loopcoördinatie. B2 neemt bal, doet slalom en sluit aan in A1 oefening loopt langs beide zijden.</p> <p>Tussen de posten opwarmingsoefeningen.</p> <p>Varianten door: dubbelpass met kaats in te stoppen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -passing in 2 tijden - aannemen juiste(verste voet) - concentratie - juiste balsnelheid - gewenning met het terrein - nadenken en juist doorlopen - opwarmingsoefeningen niet vergeten - vooractie maken 	15 min	
LIn weten wanneer ze zich moeten vrijlopen en kunnen juiste pass geven op kleine ruimte.	<p><u>Kern</u></p> <p><u>Oefening 1</u></p> <p>Veld 20 opgesteld in ploegen. Buiten het veld opgesteld op de zijden op de bezit. De ploeg kan spelen op je eigen veld in 2 tijden in 2 ploegen. In 2 ploegen en aanemen ploegen zijn op gelijk veld kaatsen op het even welke kaatsen met 2 x deze Kaatsen aansluiten. Vrijlopen en eindelijk coördinatie</p>	<p>A1 speelbaar stellen voor kaatsen voor dat je weet waar gaat</p> <p>in 2 tijden</p> <p>2 ploegen</p> <p>90 seconden rust</p> <p>Kaatsen wisselen</p> <p>4-5 herhalingen</p> <p>Eventueel 4 ploegjes van 3, telkens met een neutrale speler...</p>	10 min 10 min	

Doelstellingen	Leeractiviteiten	Didactisch handelen	T	Organisatie
<p>LIn kunnen geconcentreerd de juiste oefening doen.</p> <p>LIn kunnen elkaar aanmoedigen en coachen</p>	<p><u>Oefening 2</u></p> <p>Afwerking/snelheid</p> <p>2 ploegen die tgn elkaar afwerkingsoefening doen. 2 doelen op achterlijn. K in groot doel; kegels in klein doel.</p> <p>op signaal van T starten A en B</p> <p>A slalomt tussen de kegels en probeert kegel in doel omver te trappen</p> <p>B loopt rond kegel en probeert te scoren.</p> <p>Wie eerst bij bal is 1 punt scoort/kegel omver trapt 2 punten.</p> <p>Om de bal gaan aansluiten in zelfde</p>	<ul style="list-style-type: none"> - concentratie - ballen halen die weggetrapt zijn - wachten op fluitsignaal T - T is baas, geen discussie - proberen zo veel mogelijk te - na 4 minuten wisselen van - eventueel eerst even 	<p>20 min</p>	
<p>LIn proberen diepte te zoeken in hun spel</p>	<p><u>Oefening 3</u></p> <p>Partijvorm</p> <p>miniespel met 2 kleine doeltjes zonder K. op achterlijn telkens 2 kaatsers</p> <p>In het veld van spel.</p> <p>scoren 1 punt, na 4 minuten wisselen van kant</p>	<p>Diepte zoeken in spel</p> <p>kaatsers spelen in 1 tijd</p> <p>loog vast gaan zetten</p> <p>wisselen tussen de kaatsers. Daarna wisselen van kant</p> <p>LIn lopen 1 rondje uit</p>	<p>20 min</p>	

Doelstellingen	Leeractiviteiten	Didactisch handelen	T	Organisatie
LIn zijn geconcentreerd en kunnen oefening tot goed einde brengen	<p><u>Oefening 4</u> Passing/tussenvorm</p> <p>Passingsoefening met kaatsrs. A inspln op kaatser1. Legt hem nr andre kant B. Die geeft diepe pass op kaatser 2. Deze legt breed en man vn beginpositie A speelt diep. Op C. B spurt door naar D. en sluit aan bij C. A gaat aansluiten bij B. Daarna vertrekt bl uit C. C gaat aansluiten bij D. D spurt door to B en sluit aan in A. Oefening beging zo opnieuw.</p> <p><u>Oefening 5</u> Wedstrijd</p> <p>K in k... kleine... doeltje... erke... Geen k... ers. ... len in ... iden</p> <p>Vrije partij</p>	<ul style="list-style-type: none"> - concentratie - juiste passing - nadenken over doorschuiven - iedereen 1 x als kaatser - per post 3 spelers - juiste aanname, juiste balsnelh <p>Diepte... en, ook zo... r ka... ers</p> <p>Vrije partij, ... ar aandacht... nten... even</p> <p>houden</p> <p>concentratie en... eleving</p>	<p>10 min</p> <p>10 min</p>	 

Doelstellingen	Leeractiviteiten	Didactisch handelen	T	Organisatie
LIn ontwikkelen snelheid	<u>Oefening 6</u> LIn staan in 2 rijen. Doen skipping naar midden toe Proberen als 1 ^e de denkbeeldige lijn waar de T staan te passeren, lopen rustig uit en sluiten andere groep aan Wachten op signaal T	Snelheid ontwikkelen Inzet Juiste skipping	15 min	
LIn komen tot rust	<u>Slot</u> Cooling down. LIn lopen rustig uit en stretchen.	Rust tempo, stretching	5 min	

Zaalopstelling



Materiaallijst

15 ballen

10 kegels

Potjes

Eventueel latjes

BIBLIOGRAFIE:

Renaat Philippaerts, Roel Vaeyens, 2004, de jeugdvoetballer beter begeleiden, PVLO-Gent

Patrick Vansteenbrugge, Robert Goossens, Bart Van Renswoude, 2000, leren van ballen, PVLO-Gent

website: www.homeware.be