|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Naam:** Pedro De Witte  **Thema:** Dribbel korte passing+afwerken op doel  **TT:** | | | | **Aantal: 15**  **Categorie/niveau:**  **U8/U9** | | | **Materiaal:**16 ballen,7 hesjes,10 gele potjes,10 rode potjes,6 kegels,2 duiveltjesdoelen.  Totale duur training:70 minuten | |
| potjes | potjes | Looplijn | Passlijn |  | |  | Ballen |  |
| Duiveltjesdoel | Klein doeltje | Speler(tje) | Speler(tje) | canstock5761892 | |  |  |  |
| **Richtlijnen en coachingswoorden:**   1. Geef een voorzet naar een medespeler die vrij staat **: VOORZET** 2. Geef een bal hard en gestrekt naar je medespeler : **GEEF STRAK** 3. Ga naar de bal toe voor de controle (= indien geen speler in de buurt) of werk af in 1 tijd : **GA NAAR DE BAL TOE** 4. Kijk naar de doelman en trap de bal in de vrije hoek : **KIJK** 5. Kijk voor het trappen van een voorzet naar je medespeler die voor doel klaarstaat : **KIJK OVER JE SCHOUDER** | | | | | | | | |
| **OPWARMING** | | | | | **Totale Duur: 10 minuten** | | | |
| 55555555**555 5**  55555555**555 2**  55555555**555 6**  55555555**555 5**  55555555**555 6**  55555555**555 3**  55555555**555 5**  55555555**555 K**  55555555**555 4**  55555555**555 3**  55555555**555 2**  55555555**555 K** | | | | | **Beschrijving**:  **Terrein** is 50 op 35,wij gebruiken 20 op 25 m.  Afstand kegel lijn goal en geel/rood potje 5meter.  Afstand hoekkegel,middenkegel 12,5meter,het potje ertussen 6,5m.  Ballen in doel en 1 bal in handen trainer.  (1)tegenwijzerzin met bal aan het rechter voetje naar rechter potje, linker voetje naar linker potje  fluitsigniaal wijzerzin de oefening maken  (2)passen naar volgend potje tegenwijzerzin en plaats innemen van dit potje.  doorschuiven K blauw=2=3=4=Kgeel,  Kgeel=2’=3’=4’=K blauw  Tussen coordinatiepunten achteruit lopen,hielen tegen zitvlak,knietjes heffen,…  Fluitsigniaal wijzerzin de oefening maken.  **Fun** : we spelen dat we trein zijn en stoppen aan de haltes. We maken het moeilijker door een tweede en of derde bal in het spel te brengen.  **Coaching:**1,2,3,4,5,6,7en8 | | | |
| **WEDSTRIJDVORM 1** | | | | | **Totale Duur: 10 minuten Aantal: K+3/K+2** | | | |
| 55555555**555 5**  55555555**555 6**  55555555**555 4**  55555555**555 K**  55555555**555 2**  55555555**555 3**  55555555**555 4**  55555555**555 2**  55555555**555 3**  55555555**555 K**  55555555**555 6**  55555555**555 5** | | | | | **Beschrijving**:  **Terrein:** Het terrein is 50m op 35. We gebruiken 20m op 25m.  **Afstand kegel lijn goal en geel/rood potje 5meter.**  Afstand hoekkegel,middenkegel 12,5meter,het potje ertussen 6,5m.  Wedstrijd start bij K (blauw) verdedigende ploeg die de bal strak inspeelt op centrale speler aanvallende ploeg.  Andere ballen in eigen doel ploeg.  Beide ploegen krijgen 1 punt als men scoort, wanneer men scoort na voorzet krijgt men 2 punten.  Wanneer de bal buiten is of achter de doellijn of bij doelpunt herbeginnen we bij K (blauw) die centraal inwerpt op aanvallende ploeg  **Fun:** Geef elke ploeg een naam Barca tegen Brugge  Wie scoort het meest?  Zichtbaar scorebord – potjes  **Coaching**: 1, 2, 3, 4, 5, | | | |
| **TUSSENVORM 1 (deel 1)** | | | | | **Totale Duur: 5 min** | | | |
| 55555555**555 6**  55555555**555 5**  55555555**555 4**  55555555**555 2**  55555555**555 9**  55555555**555 4**  55555555**555 3**  55555555**555 5**  voorbereiding terrein  55555555**555 3**  55555555**555 2**  55555555**555 K**  55555555**555 K** | | | | | **Beschrijving:** oefening met bal zonder afwerking op doel.  **Terrein:**  Het terrein is 50m op 35. We gebruiken 20m op 25m  Afstand kegel lijn goal en geel/rood potje 5meter.  Afstand hoekkegel,middenkegel 12,5meter,het potje ertussen 6,5m.  Afstand potjes 1,5 m en de uiterste potje op 10 m.Ballen in doel langs helft oefening plaatsvind.  **Beschrijving:**  2 groepen Duur: 5 min  Verschillende vormen (elk 2 keer):  1. Dribbel tussen de potjes, na de laatste potje pas terug naar de volgende speler die dezelfde oefening uitvoert.  2. Dribbel tussen de potjes en terugkeren met de bal aan de voet  3. Dribbel tussen de potjes heen en terug.  Iedere oefening twee keer.  **Fun**:welke ploeg is het snelst? | | | |
| **TUSSENVORM 1 (deel2)** | | | | | **Duur: 5 min** | | | |
| 55555555**555 6**  55555555**555 4**  55555555**555 3**  55555555**555 2**  55555555**555 6**  55555555**555 5**  55555555**555 4**  55555555**555 3**  voorbereiding terrein  55555555**555 K**  55555555**555 2**  55555555**555 K** | | | | | **Terrein:**  Het terrein is 50m op 35. We gebruiken 20m op 25m  Afstand kegel lijn goal en geel/rood potje 5meter.  Afstand hoekkegel,middenkegel 12,5 meter,het potje ertussen 6,5m.  **Beschrijving: oefening met bal met afwerking op doel**  1.Dribbel tussen de potjes, na de laatste potje trap op doel. 2. Langs de potjes lopen en aan de laatste potje trap op doel.  Na afwerken sluit de speler aan bij de andere groep.  Duur: 5 min  **Fun:** Welke ploeg scoort het meest? | | | |
| potjes | potjes |  |  |  | |  | Ballen |  |
| Duiveltjesdoel | Klein doeltje | X / O  Spelertje(s) |  |  | |  |  |  |
| **WEDSTRIJDVORM 2** | | | | | **Totale Duur: 10 minuten Aantal: K+1/K+1** | | | |
| voorbereiding terrein  55555555**555 6**  55555555**555 5**  55555555**555 4**  55555555**555 3**  55555555**555 2**  55555555**555 K**  55555555**555 6**  55555555**555 5**  55555555**555 4**  55555555**555 3**  55555555**555 2**  55555555**555 K** | | | | | **Terrein:**  Het terrein is 50m op 35. We gebruiken 20 m op 25m  Afstand kegel lijn goal en geel/rood potje 5meter.  Afstand hoekkegel,middenkegel 12,5meter,het potje ertussen 6,5m.  **Beschrijving**:  De blauwe speler speelt in op de gele speler via een korte pas over de grond. De gele speler vertrekt zo snel mogelijk na controle van de bal en tracht af te werken in het verste doel. De verdediger tracht de bal af te nemen en te scoren in het andere doel. Na 1 reeks worden de aanvallers verdedigers en omgekeerd Duur: 10 min  **Fun** Wie scoort het meest? Als aanvaller scoort 1 p, als verdediger scoort 2 p. | | | |
| **TUSSENVORM 2** | | | | | **Totale Duur: 10 minuten** | | | |
| 55555555**555 3**  55555555**555 4**  55555555**555 3**  voorbereiding terrein  55555555**555 6**  55555555**555 4**  55555555**555 5**  55555555**555 5**  55555555**555 5**  55555555**555 4**  55555555**555 2**  55555555**555 2**  55555555**555 K** | | | | | **Beschrijving**:  **Terrein:** Het terrein is 50m op 35. We gebruiken 20m op 25m.  **Afstand kegel lijn goal en geel/rood potje 5meter.**  Afstand hoekkegel,middenkegel 12,5 meter,het potje ertussen 6,5m.  **Beschrijving: 1 Doelman in de goal, de gele ploeg (2) geeft een diepe pas op de inkomende gele speler’4) van de ploeg en probeert te scoren. Het blauwe team probeert beter te doen langs de andere kant.**  **Doelpogingen vanop 10 meter.**  **Na 5 min wisselen van kant.**  **Als de ballen op zijn de ballen verzamelen.**    **Fun** Wie scoort het meest,potje per doelpunt ploeg. | | | |
| **WEDSTRIJDVORM 3** | | | | | **Totale Duur: 10 minuten Aantal: 3+k/2+3** | | | |
| 55555555**555 6**  voorbereiding terrein  55555555**555 5**  55555555**555 4**  55555555**555 6**  55555555**555 5**  55555555**555 3**  55555555**555 3**  55555555**555 K**  55555555**555 4**  55555555**555 3**  55555555**555 2**  55555555**555 K** | | | | | **Beschrijving**:  **Terrein:** Het terrein is 50m op 35. We gebruiken 20m op 25m.  Afstand kegel lijn goal en geel/rood potje 5meter.  Afstand hoekkegel,middenkegel 12,5meter,het potje ertussen 6,5m.  **Beschrijving:** Wedstrijd start bij K(geel) verdedigende ploeg die bal strak inspeelt op centrale speler aanvallende ploeg (blauw).  Andere ballen in eigen doel.  Na scoren potje nemen en naast doel leggen.  Gele ploeg neemt rode potjes, blauwe ploeg rode potjes.  De ploeg die scoort moet wisselen.  **Coaching**: 1,2,3,4,5, | | | |
| **COOLING DOWN** | | | | | **Totale Duur: 10 minuten** | | | |
| voorbereiding terrein  55555555**555 5**  55555555**555 3**  55555555**555 6**  55555555**555 2**  55555555**555 K**  55555555**555 4**  55555555**555 5**  55555555**555 4**  55555555**555 6**  55555555**555 3**  55555555**555 2**  55555555**555 K** | | | | | **Beschrijving**:  **Terrein:** Het terrein is 50m op 35. We gebruiken 20m op 25m.  **De afstand tussen de hoekkegel en het verticale rode/gele potje is 5meter.**  Afstand hoekkegel,middenkegel 12,5 meter,het potje ertussen 6,5m.  **Beschrijving:**  **Dribbelen door elkaar, op teken voeren spelers een opdracht uit:**  **Opdracht 1: bal stil leggen R voet**  **Opdracht 2: bal stil leggen L voet**  **Dribbelen door en elkaar en proberen elkaar zijn bal weg te trappen zonder duwen of andere fouten tot de winnaar overschiet.**  **Materiaal verzamelen en douchen!**    **Coaching**: alle spelers | | | |