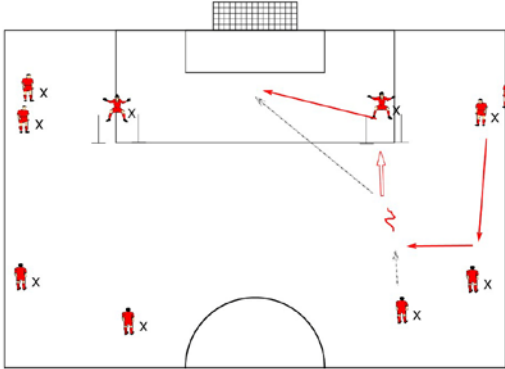
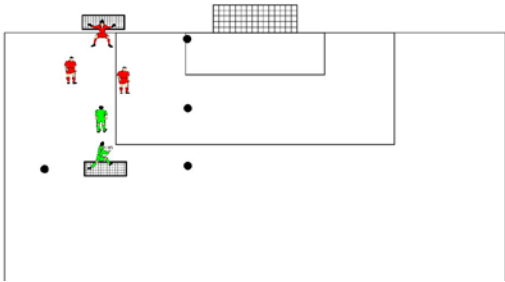
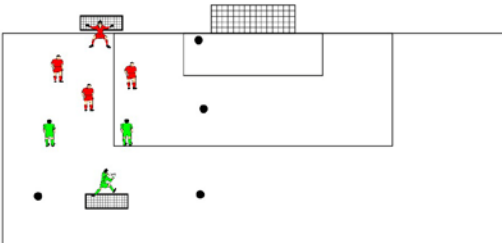
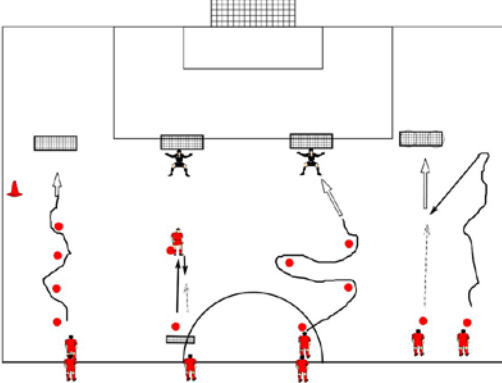


Naam: Rudy Hamerlinck, lesgever Federale Trainersschool Thema: Doelpoging van dichtbij	Aantal: 8+2K Categorie / niveau: U8	Materiaal: Set potjes, vier duiveltjesdoelen, 2 hoepels, 4 stokken, 10 ballen, Setje truitjes, klein doeltje.
Richtlijnen en coachingswoorden: 1. Trap naar doel (TRAP) 2. Gericht trappen (PLAATS) 3. Snel en nauwkeurig afwerken (SNEL) 4. Bal volgen na actie, actie na doelpoging (VOLG) 5. Individuele actie maken gevolgd door afwerking (DRIBBEL)		
OPWARMING 	Beschrijving: 1. X1 speelt in op X2 2. X2 legt breed op X3 3. X3 trapt gericht op keeper. 4. X3 haalt bal op en sluit aan bij de andere groep. Fase 2: X2 kaatst terug op X1, X1 legt breed voor X3. Fase 3: X2 kaatst terug op X1, X1 legt breed voor X3, X3 doet 1-2 met X1; Coaching: 1 2 4	
WEDSTRIJDVORM 1 	K+2 / K+1 Beschrijving: Tweetal start met bal en probeert meerderheidssituatie uit te buiten en SNEL af te werken. BB: arbeid/rust verhouding ½. BV: arbeid:ruster verhouding ¼ Rustende spelers: oefenvorm korte passing Beide ploegen wisselen na 5 minuten. Afmetingen: 20-15m FUN: Wie wint de wedstrijd! Coaching: 1 2 3 4 – bal volgen door de afwerker en medespeler. 5	
TUSSENVORM 1 	Beschrijving: Drie drietallen. X1 passt rechtdoor. X2 haalt bal op en legt die stil voor steunende X1 die trapt. Na doeltrap X2 passt X3 rechtdoor en X2 haalt bal op en legt stil voor steunende X3 die afwerkt op doel. X2 krijgt bal toegespeeld van trainer (centraal) en werkt af. Doorschuijsysteem: X1-X2-X3-X1 FUN: Wie scoort er meest doelpunten (individueel/per drietal)! Coaching: 1 2 3	

WEDSTRIJDVORM 2 	K+2 / K+3 Beschrijving: Drietal start met bal en probeert meerderheidssituatie zo SNEL MOGELIJK uit te buiten en beheerst af te werken. Drietal: 1 rustende speler BV: arbeid:rust verhouding ½ Rustende spelers: soccerpal Beide ploegen wisselen na 5 minuten. FUN: Wie wint de wedstrijd! Afmetingen: 25-15m Coaching: 1 2 3 4 – bal volgen door door de afwerker en medespeler. 5
TUSSENVORM 2 	Beschrijving: Circuit: 1. Rechte slalom dribbel + afwerken tussen kegel en paal 2 punten, tussen kegels – 1punt. 2. 1-1 na pass/kaats met omkeerbaarheid naar klein doel. 3. Zigzagdribbel + afwerken. 4. Speler leidt de bal en legt terug (45° - schuine pass achteruit). Steungevende speler trapt op doel. In de hoopel scoren + 2 punten, gewoon in doel 1 punt. FUN: 2 punten na zuivere afwerking (zonder dat keeper de bal raakt). Anders 1 punt. (Oef 2-3) Coaching: 1 2 3 4 5
WEDSTRIJDVORM 3 	K+4 / K+4 Beschrijving: Beide ploegen spelen in ruitformatie en krijgen als opdracht zo snel en zuiver mogelijk te scoren. Toepassing van alle wedstrijdreglementen. Afmetingen: 30-20m Coaching: 1 2 3 4 – bal volgen door door de afwerker en medespeler. 5
COOLING DOWN	Beschrijving: Paaltje trappen! Gericht trappen naar paaltje. 2 groepjes proberen zo snel mogelijk alle vijf de doelpaal aan te raken. FUN: Wie is het snelst!