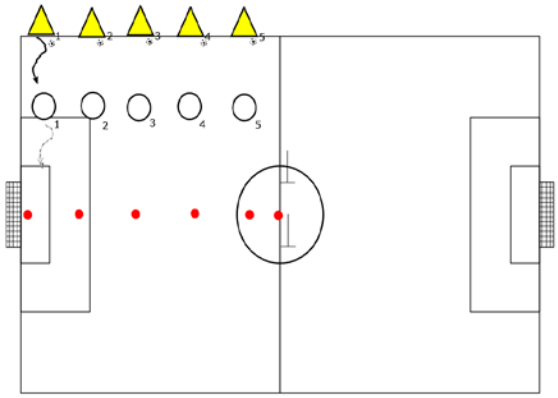
Naam: Corens Ronny, lesgever Federale Trainersschool **Thema:** Drukzetten, duel of remmend wijken.	**Aantal:** 10 (8+2K) **Categorie/niveau:** U8	**Materiaal:** China-heads, 5 hesjes, 2 doelen, 8 paaltjes, 10 ballen. Terrein 35 x 25 m.

Richtlijnen en coachingswoorden:
1.Probeer zo snel mogelijk naar de speler die de bal heeft toe te lopen. **VAL AAN**
2. Loop de bal niet achterna na een pass op een andere speler die te ver van je weg staat. **PLAATS HOUDEN**
3. Neem een goede houding aan als je de bal wil afpakken(voldoende door de benen gebogen, voeten in de juiste richting). **HOUDING**
4. Als je de bal niet kan afnemen, probeer dan de speler aan de bal af te remmen door achterwaarts te lopen en voor hem te blijven. **AFREMMEN**

OPWARMING

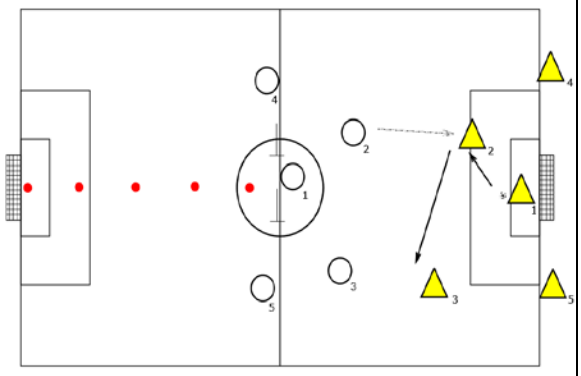


Beschrijving:
Oef 1: Spelers met bal leiden met richtingsveranderingen voorwaarts, spelers zonder bal lopen achterwaarts en proberen op 2 m afstand voor de balbezitter te blijven.
Oef 2: Spelers zonder bal beletten dat de balbezitters kunnen passeren door remmend te wijken in het eerste vak, in het tweede vak mogen ze de bal proberen af te pakken.
Oef 3: Spelers zonder bal proberen de bal zo snel mogelijk af te pakken. Wanneer ze de bal afpakken in het eerste vak krijgen ze 2 punten, in het tweede vak slechts 1 punt. Spelers met bal vertrekken op de zijlijn, spelers zonder bal op de lijn met de china-heads.
Duur: 10'.

Fun: hoeveel ballen heb je kunnen afpakken.

Coaching:
Richtlijn 3.

WEDSTRIJDVORM 1

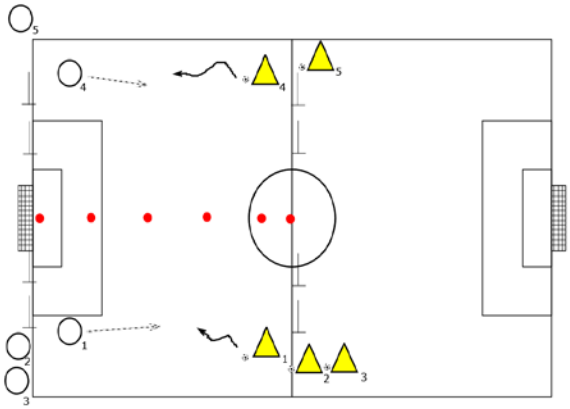


Beschrijving:
Half terrein.
K+2/2+K.
Keeper speelt de bal in op speler 2. Wanneer deze wordt aangevallen speelt hij de bal door naar speler 3.
Wedstrijd in golven, er wordt gewisseld bij doelpunt of mislukte doelpoging.
Duur: 5'.
Herhaling: 2 (ploegen wisselen van doel).
Totale duur: 10'.

Fun: Welke ploeg scoort het meeste doelpunten.

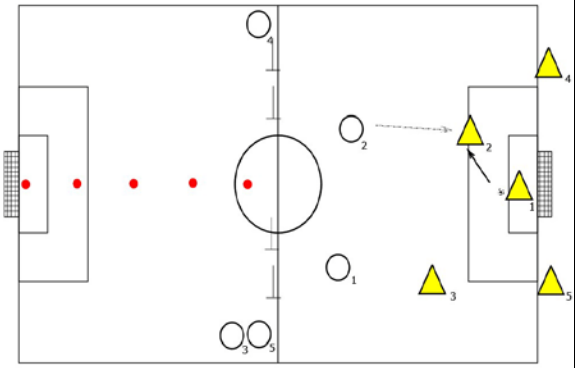
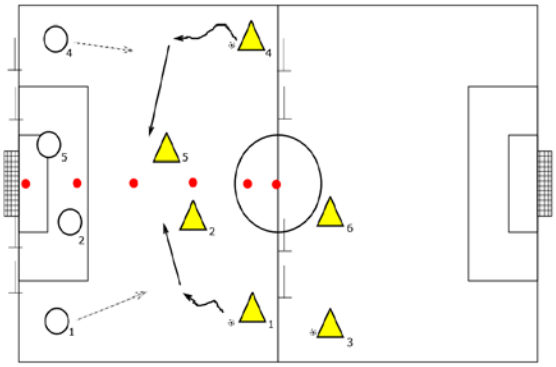
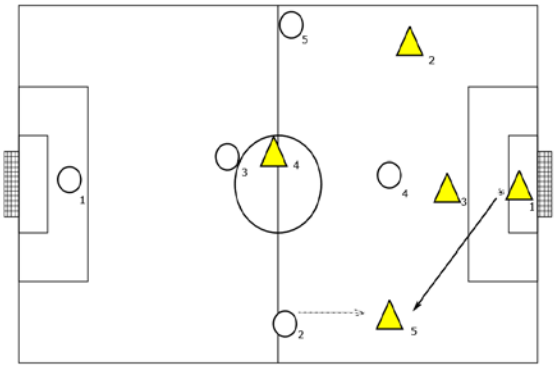
Coaching:
Richtlijnen 1 en 2.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:
2 x ¼ terrein.
1/1 op twee kleine doeltjes van 2 m breed.
Eén ploeg vertrekt steeds in balbezit.
Duur: 5'.
Herhaling: 2.(andere ploeg vertrekt in balbezit)
Totale duur: 10'.
Fun: Als de ploeg die niet met de bal vertrekt, de bal afneemt en direct kan scoren telt het doelpunt dubbel.

Coaching:
Richtlijn 3.

WEDSTRIJDVORM 2	
	**Beschrijving**: Half terrein. Twee kleine doeltjes van 2 m breed K+2/2 Keeper speelt de bal in op speler 2 of 3. Wedstrijd in golven, er wordt gewisseld bij doelpunt of mislukte doelpoging. Er moeten iets andere keuzes gemaakt worden om de kleine doeltjes te verdedigen. Duur: 5'. Herhaling: 2 (ploegen wisselen van doel). Totale duur: 10'. Fun: Doelpunt in een klein doeltje telt dubbel. **Coaching**: Richtlijnen 2 en 4.
TUSSENVORM 2	
	**Beschrijving**: 2 x ¼ terrein. 2/2 op twee kleine doeltjes van 2 m breed. Eén ploeg vertrekt steeds in balbezit. Duur: 5'. Herhaling: 2.(andere ploeg vertrekt in balbezit) Totale duur: 10'. Fun: Als de ploeg die niet met de bal vertrekt, de bal afneemt en direct kan scoren telt het doelpunt dubbel. **Coaching:** Richtlijn 4.
WEDSTRIJDVORM 3	
	**Beschrijving**: Volledig terrein. K+4/4+K. Keeper speelt steeds een speler op de flank aan. Na een doelpunt of een mislukte doelpoging vertrekt dezelfde ploeg steeds in balbezit. Duur: 5'. Herhaling: 2.(andere ploeg vertrekt in balbezit) Totale duur: 10'. Fun: de ploeg die niet in balbezit vertrekt scoort altijd dubbel. **Coaching:** Richtlijnen 1, 2, 3 en 4.
COOLING DOWN	
	Beschrijving: Shoot-out K+1/1. Speler met de bal vertrekt aan de middellijn, verdediger valt deze direct aan. Fun: Welke ploeg verdedigt het beste en pakt de meeste ballen af.