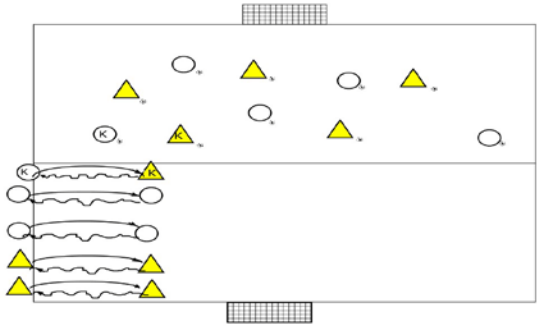
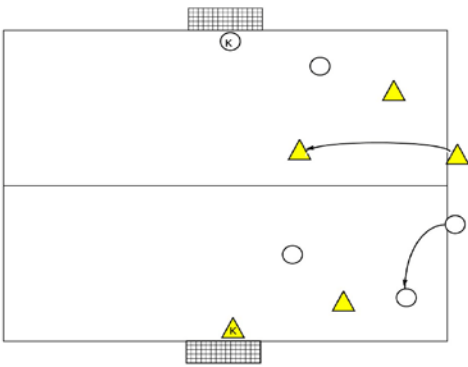
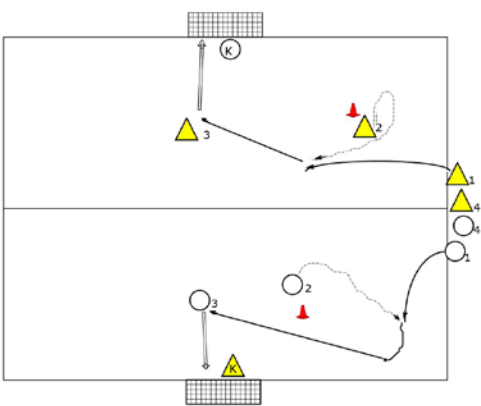
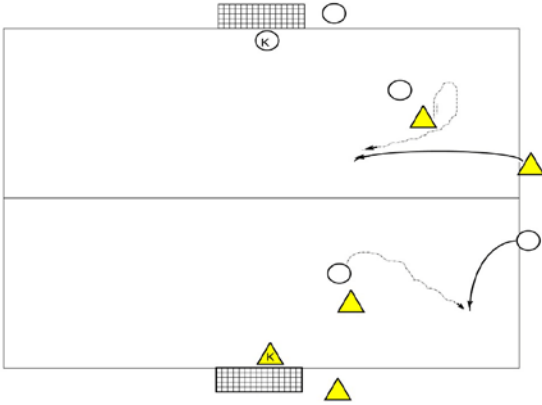
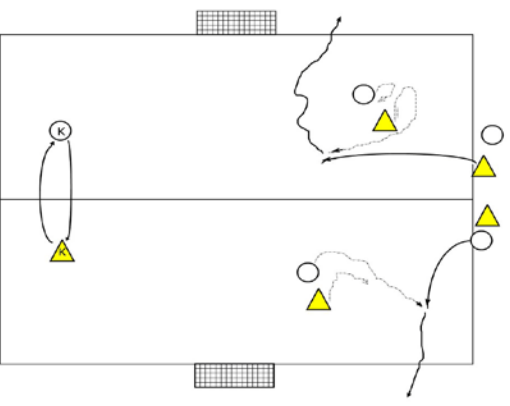
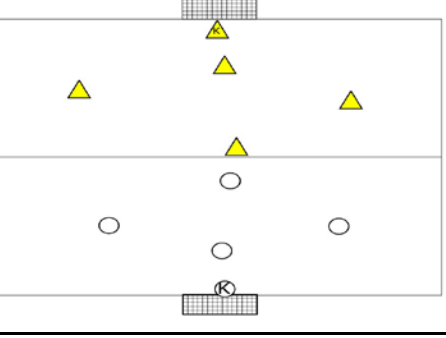


Naam: Naam: Marc Deferme, lesgever Federale Trainersschool Thema: inworp + vrijstaan/vrijlopen	Aantal: 8 + 2K Categorie / niveau: U9	Materiaal: 10 ballen, 2x4 hesjes, markeerhoedjes, kegels, 2 duiveltjesdoelen
Richtlijnen en coachingswoorden: 1. juiste techniek bij het inwerpen: vtn op de grond, bal in de nek en boven het hoofd loslaten WERP GOED IN 2. bij de inworp de tegenstrever trachten te misleiden VOORACTIE 3. na de vooractie weglopen van de tegenstrever LOOP VRIJ 4. goede balaanname na de inworp PAK AAN na het vrijlopen, de bal goed en snel meenemen NEEM MEE, GA		
OPWARMING 	Beschrijving: • Duiveltjesveld • Iedereen een bal • 1) 5' door elkaar met bal (techniek) • 2) 5' /2 inwerpen naar elkaar en de bal in beweging meenemen en plaatswissel • 3) 5' inwerpen naar vrijlopende medespeler Coaching: • Richtlijn en coaching: 1	
WEDSTRIJDVORM 1 	3 / 1+k (2x) Beschrijving: • Duiveltjesveld • Wedstrijd begint telkens met een inworp • Bij balverlies aanvallers of na een doelpoging, opnieuw beginnen met een inworp • Na 2' een andere verdediger (aanvaller van de andere helft) • 10' • FUN: welke ploeg scoort het meest? Coaching: • Richtlijnen en coaching: 1 t/m 5	
TUSSENVORM 1 	Beschrijving: • Duiveltjesveld • Op de 2 helften dezelfde oefening uitvoeren (linker-en rechterzijde) • Speler 1 werpt in naar speler 2 die eerst een vooractie maakt en dan zich vrijloopt langs de lijn, zet voor en speler 3 werkt af. Speler 4 is de volgende die inwerpt (de anderen schuiven één positie door) • Variatie: de speler loopt zich vrij naar binnen toe • Elke speler werpt 5x in, zet 5x voor en werkt 5x af op elke helft • 10' • FUN: welke ploeg scoort het meest? Coaching: • Richtlijnen en coaching: 1 t/m 5	

WEDSTRIJDVORM 2	2/1+k (2x)
	Beschrijving: • Duiveltjesveld • Wedstrijd begint telkens met een inworp • Bij balverlies aanvallers of na een doelpoging, opnieuw beginnen met een inworp (verdedigers wisselen telkens) • Groepen wisselen na 5', aanvallers worden verdedigers en omgekeerd • 2x5' (10') • FUN: welke ploeg scoort het meest? Coaching: • Richtlijnen en coaching: 1 t/m 5
TUSSENVORM 2	1/1 (2x)
	Beschrijving: • Duiveltjesveld • 1/1 (speler die inwerpt, doet niet mee) • Na de inworp, moet de medespeler trachten over de doellijn te dribbelen (1 pnt) • Na elke inworp, andere aanvaller en verdediger • Elke speler werpt 5x in, probeert 5x over de lijn te dribbelen en verdedigt 5x en dit op elke helft • 10' • FUN: welke ploeg scoort de meeste punten? • Keepers werpen uit naar elkaar (doen niet mee) Coaching: • Richtlijnen en coaching: 1 t/m 5
WEDSTRIJDVORM 3	4+k/4+K
	Beschrijving: • Duiveltjesveld • Wedstrijdreglement • Nabootsing wedstrijd van het weekend met de nadruk op het juist inwerpen en het vrijlopen bij het inwerpen. • Scoren na een inworp, telt dubbel • 2x5' • FUN: welke ploeg wint de wedstrijd? Coaching: • Richtlijnen en coaching: 1 t/m 5
COOLING DOWN	
	Beschrijving: • Penaltycup • 5'