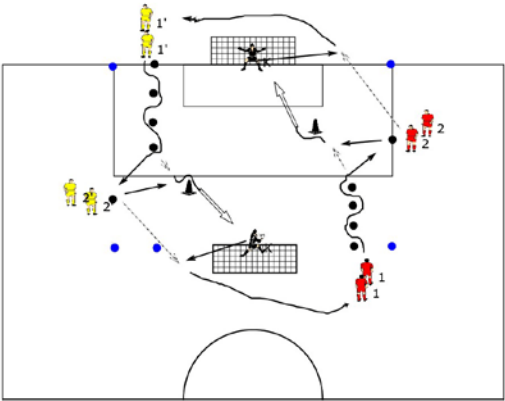
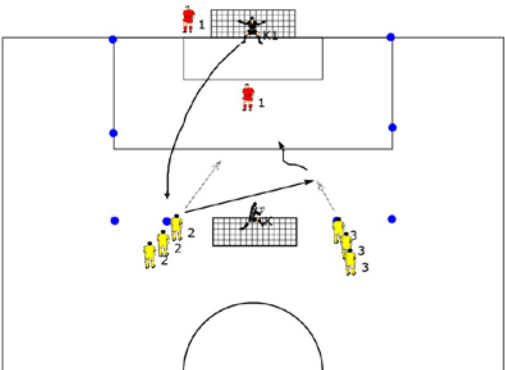
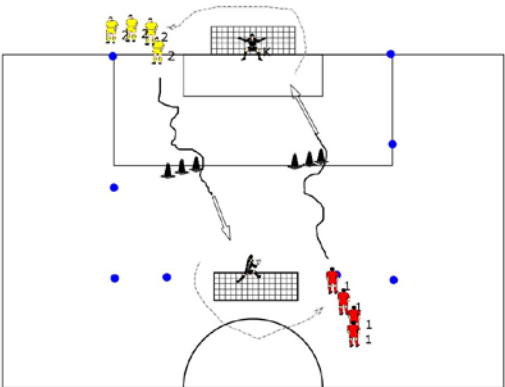
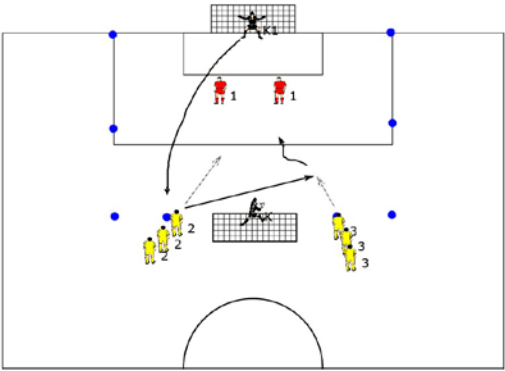
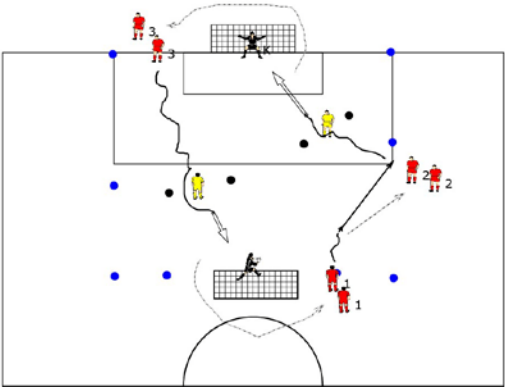
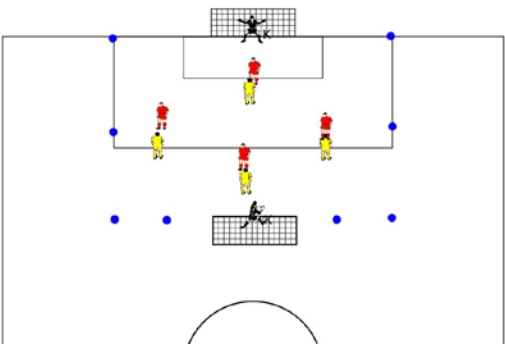
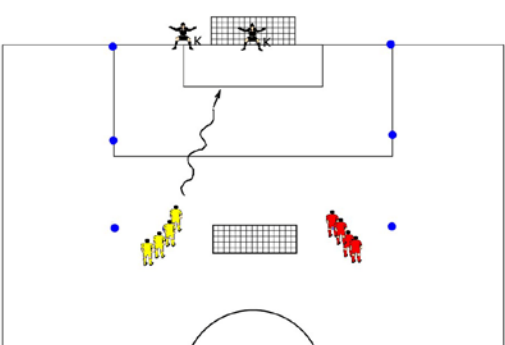


Naam: Sven Cnudde, lesgever Federale Trainerschool Thema: Leiden en dribbelen (tegenstander frontaal)	Aantal: 8 + 2K Categorie / niveau: U8	Materiaal: 10 ballen, gele en rode truitjes, markeerhoedjes, 2 grote duiveltjesdoelen
Richtlijnen en coachingswoorden: 1. De bal zowel bij het leiden als bij het dribbelen kort aan de voet houden – BAL KORTBIJ 2. Zo snel mogelijk terreinwinst boeken (richting doel) bij het leiden/dribbelen – SNELHEID MAKEN 3. Speler kan een tegenstander (juiste kant kiezen) uitschakelen bij het dribbelen – SCHAKEL UIT 4. Bewaar het overzicht bij het leiden en dribbelen - KIJK		
OPWARMING 	Beschrijving: - 2x6' omloop. - Idem langs beide flanken (na 6' andere richting uitgaan om zo tweevoetigheid te stimuleren). 1. Speler 1 slalomdribbel tussen de hoedjes. 2. Speler 1 speelt in op speler 2. 3. Speler 2 kaatst terug op speler 1. 4. Speler 1 dribbelt voorbij de kegel en werkt af met links (<i>eerst in de handen van de keeper trappen, vervolgens de bal links/rechts plaatsen van de keeper en tenslotte op doel richten</i>). 5. Speler 2 krijgt de bal van de keeper en sluit aan bij speler x1'. 6. Speler 1 sluit aan bij speler 2. Merk op: Diverse passeerbewegingen aanbieden. FUN: - Wie trapt geen enkele bal naast doel – ook niet met zijn mindere voet! - Wie voert de zidane-beweging correct uit voorbij de kegel? Coaching: 1 en 4	
WEDSTRIJDVORM 1 	K+1 – K+2 Beschrijving: - Afmeting: dubbele 16m - Elke speler verdedigt tegen elk duo tweemaal (om de 3' wisselen van verdedigers) – totale duur 12'. 1. Keeper 1 trapt/gooit de bal richting speler 2. 2. Speler 2 speelt in op speler 3. 3. Speler 3 en 2 omspelen samen speler 1 en één van beide werkt af (dribbelacties stimuleren). FUN: - Welke verdediger krijgt het minste doelpunten tegen. - Wanneer speler 1 de bal recupereert kan hij scoren bij K2, het doelpunt telt vervolgens dubbel! Coaching: 1,2,3 en 4	
TUSSENVORM 1 	Beschrijving: - Afmeting: dubbele 16m - 2x6' – na 6' veranderen van flank (stimuleren tweevoetigheid). 1. Speler 1 leidt de bal, maakt snelheid en dribbelt zich voorbij de kegels. 2. Speler 1 trapt op doel. Doorschuiwen: S1-S2-S1 Diverse passeerbewegingen aanbieden. Fun: - Welke ploeg/welke speler scoort het meeste doelpunten? - Welke speler voert een creatieve passeerbeweging uit? Coaching: 1,2 en 4	

WEDSTRIJDVORM 2 	K+2 – K+2 Beschrijving: - Afmeting: dubbele 16m - Elk duo verdedigt tweemaal op de andere duo's (om de 3' wisselen van verdedigers) – totale duur 12'. 1. Keeper 1 trapt/gooit de bal richting speler 2. 2. Speler 2 speelt in op speler 3. 3. Speler 3 en 2 omspelen samen de verdedigers, één van beide werkt af (dribbelacties stimuleren). FUN: - Welk duo krijgt het minste doelpunten tegen. - Wanneer de spelers 1 de bal recupereren kunnen zij scoren bij K2, het doelpunt telt vervolgens dubbel! Coaching: 1,2,3 en 4
TUSSENVORM 2 	Beschrijving: - Afmeting: dubbele 16m - Elk speler verdedigt gedurende 3' actief. Nadien wissel. Na 6' wisselen van kant (tweevoetigheid stimuleren) - Totale duur: 12' 3. Speler 1 leidt de bal en speelt vervolgens in op speler 2. 4. Speler 2 neemt de bal aan, maakt snelheid en dribbelt de verdedigende speler om vervolgens te scoren. 5. Speler 3 leidt de bal en bouwt zijn snelheid op, om zo de verdedigende speler op maximale snelheid te dribbelen tussen de potjes. Doorschrijven: S1-S2-S3-S1 Fun: Wie scoort het meeste doelpunten? Coaching: 1,2,3 en 4.
WEDSTRIJDVORM 3 	K+4 – K+4 Beschrijving: - Afmeting: dubbele 16m - 2x6' continu spel. - Spelers leiden met de bal aan de voet en proberen de tegenstanders via dribbels (of combinaties) uit te schakelen. FUN: - Welk ploeg scoort het meest na een individuele dribbelactie (doelpunt telt dubbel). Coaching: Evaluatie van de coachingspunten. Indien nodig STOP-HELPmethode gebruiken.
COOLING DOWN 	Beschrijving: - Beide ploegen hebben per speler een shoot-out. Fun: Welke ploeg kan het meest scoren? - Herhaling van aangeleerde coachingspunten en richtlijnen. - Materiaal opruimen. - Douchen.