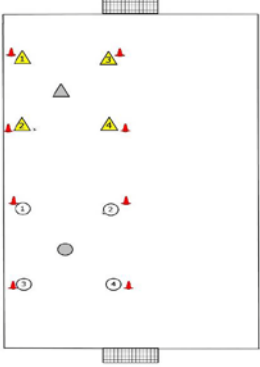
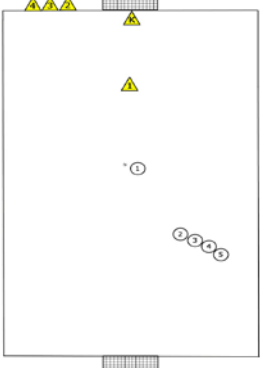
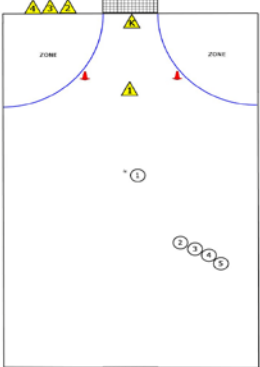
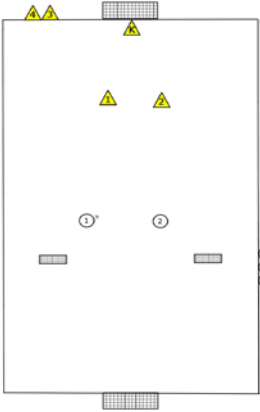
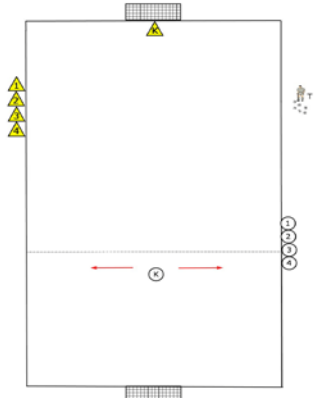
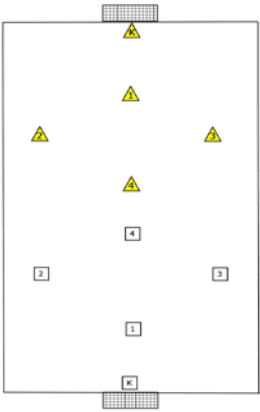


Naam: Viance Raphaël, leraar FTS Thema: opstelling tussen tegenspeler en doel	Totaal: 10 (8/2K) Categorie/niveau: U8- U9	Materieel: 20 potjes, 8 ballen, 1 verplaatsbaar doel, 2 kleine doelen, 2 kleuren overgooiers
Richtlijnen en coachingswoorden: 1) blijf tussen de bal en het doel als je jaagt op de balbezitter « opgelet voor je positie » 2) nader je tegenspeler tot op 2m zodat hij een minimum aan ruimte heeft « press » 3) haal de snelheid uit de actie van je tegenspeler zodat je medespelers terug kunnen komen « hou hem op » 4) duw de tegenspeler naar de flank tijdens het remmend kijken « duw hem naar buiten »		
OPWARMING		
	Beschrijving: Ezelspelletje (4/1) in een vierkant van 10m op 10m De speler in het midden wordt elke minuut gewisseld Elke speler gaat 2 keer in het midden Welke speler zal het grootste aantal ballen onderscheppen ? Duur : 10' Coaching: 1-2	
WEDSTRIJDVORM 1		
	Beschrijving: Oppervlakte : 20m/30m Duel 1/1+K De verdediger moet de aanvaller verhinderen dat hij kan scoren De verdediger krijgt 1 punt indien de aanvaller niet scoort Werken in golven Maximum 20'' inspanning Duur : 10' Variante : na 5' wisselen van rol (aanvaller /verdediger) Coaching: 1 - 4	
TUSSENVORM 1		
	Beschrijving: Oppervlakte : 20m /30m Duel 1/1+K Werken in golven Maximum 20'' inspanning De verdediger moet de aanvaller in 1 van de 2 zones duwen Indien hij erin slaagt, scoort hij 1 punt Duur : 10' Variante : na 5' wisselen van rol Coaching: 1 - 4	

WEDSTRIJDVORM 2 	Beschrijving: Oppervlakte : 30m/30m Wedstrijd 2/2+K Werken in golven De verdedigers (geel) spelen 2 keer na elkaar en worden daarna gewisseld Indien ze de bal onderscheppen, trachten ze te scoren in 1 van de 2 kleine doeltjes De bal vertrekt steeds bij de aanvallers Welk duo verdedigers krijgen het kleinste aantal doelpunten tegen? Duur : 10' Variante : na 5' wisselen van rol Coaching: 1 - 4
TUSSENVORM 2 	Beschrijving: Oppervlakte : 30m/30m Duel 2/2+K Elke speler wordt een nummer van 1 tot 4 toegekend Op het signaal van de opleider spelen 2 spelers van elke ploeg tegen elkaar gedurende 1 actie de gele ploeg verdedigt het grote doel en trachten de doelman van de witte ploeg aan te spelen van zodra ze de bal onderscheppen Duur : 10' na 5' wisselen van rol (aanvallers / verdedigers) Variantes : duel 3/3 Coaching: 1 - 4
WEDSTRIJDVORM 3 	Beschrijving: Oppervlakte : 40m/30m Wedstrijd 4+K/K+4 Vrij spel met toepassing van de hoger vermelde richtlijnen Duur : 15' continu spel Coaching: 1 - 4
COOLING DOWN	Beschrijving: Bowling 2 ploegen trachten de kegels voor hen (8m) omver te trappen De spelers trappen elk om beurt Welke ploeg trapt al zijn kegels het snelst om ? Duur : 5'