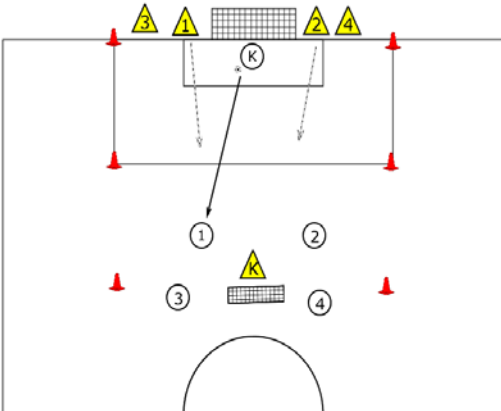
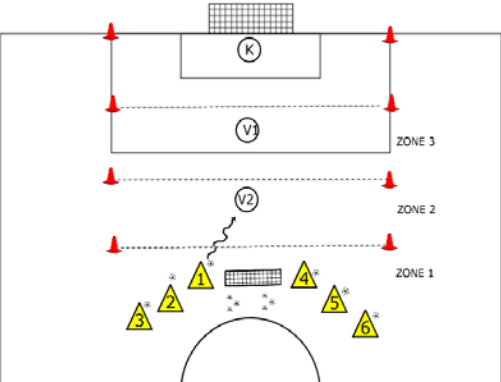
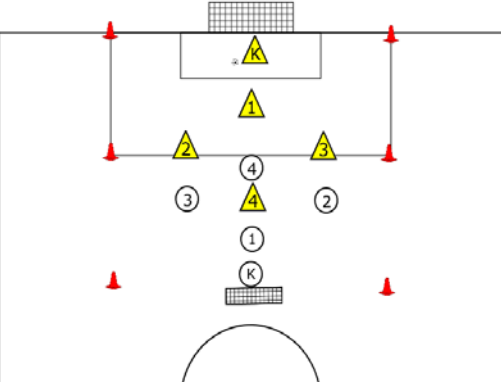
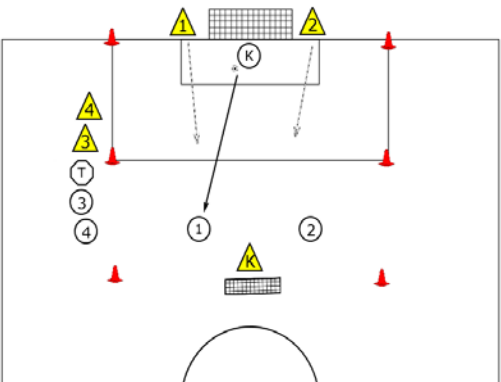


Naam: Kris Van Der Haegen, lesgever Federale Trainersschool Thema: Vooruit verdedigen, druk zetten (duel 1 tg 1)	Aantal: 8 + 2K Categorie: U 9	Materiaal: 10 ballen, truitjes, markeerhoedjes, 2 duiveltjesdoelen
Richtlijnen en coachingswoorden: Speler dichtst bij de bal 1. Zet de speler aan de bal zo snel mogelijk onder druk. “DRUK” 2. Neem een goede verdedigende positie aan: lichtjes door de benen gebogen, op de voorvoeten, armen los v h lichaam en correct ingedraaid. “HOUDING” 3. Nader speler tot op 2 m “AFSTAND” 4. Als je de bal niet kan afnemen, ga het duel dan niet aan en vang de speler rustig op door remmend te wijken “VLIEG ER NIET OP”		5. Pak De bal slechts af indien je zeker bent. “ZEKERHEID” 6. Blijf zo lang mogelijk rechtop: voer slechts een tackle/sliding uit bij 100% zekerheid. 7. Als je 1 tg 1 bent, dwing hem naar buiten of naar zijn minst goede been, ben je in de meerderheid dwing hem dan naar de kant waar je medespeler dekking geeft. “DWING HEM” Keeper – medespeler(s) 8. Communicatie – coaching met verdediger(s) NAAR ACHTER - NAAR BUITEN - NAAR BINNEN - NAAR VOOR

OPWARMING 	Beschrijving: - Op terrein van 32 m x 40 m, spelers staan tegenover mekaar en doen verschillende opw oef (per 2: er wordt telkens gewisseld van looprichting) - Opw 1: sp1 loopt voorwaarts en sp 2 rugwaarts. - Opw 2: sp1 leidt bal en past op sp2, sp 1 druk op bal (en wijkt remmend 2-3 m) en laat sp2 hem voorbijdribbelen - Opw 3: Sp 1 leidt bal en sp 2 vangt hem al wijkend op. - Opw 4: beide spelers leiden bal, doen schijnbewegingen en dribbelen mekaar. - Opw 5: Nummerspel: alle ballen liggen ter hoogte v 1^e paal, elke sp krijgt nummer en T roept nr, de 2 sp sprinten naar bal en proberen tussen de kegels over achterlijn te dribbelen. Serie 2: bal ter hoogte van 2^e paal Coaching: 1 tem 4
WEDSTRIJDVORM 1 	K+1/1 Beschrijving: - op terrein van 32 m x 40 m, 2 duiveltjesdoelen en 2 kleine doeltjes (4 hoedjes bijgeplaatst op 16 m lijn) - vier ploegen van 2 spelers (naam kiezen voor ploeg) in golven; elke verd van Δ ploeg verdedigt 3 x en dan wisselt de ploeg O met de ploeg Δ. - Na 6 golven (elke speler was 3x aanv en 3x verd.) wisselen de ploegen van veldje en van kant (de K past de bal naar links ipv naar rechts) FUN: scoort de aanv. = 1 punt / scoort de verd. = 2 punten Punten per ploeg bijhouden : Welke ploeg wint tornooi? Coaching: 1,2,3,4,7,8
TUSSENVORM 1 	“Winner goes on” Beschrijving: Zelfde terrein als WV1 (2 hoedjes verplaatst = startpunt) 1 <> 1+K Wie scoort, mag doorgaan ! (= 2 punten) Kan de V de bal afpakken, dan wordt de aanvaller nu V. Als de V uitgeschakeld is, maar er is niet gescoord = 1 punt Na de doelpoging doorschuiven naar de andere groep Na 1 reeks van 5 min eens wisselen van kant zodat van op de andere kant gedribbeld wordt (van op rechter flank) Coaching: 1,2,3, 4,7,8

WEDSTRIJDVORM 2 	K+2 / 2+K Beschrijving: • op terrein van 32 m x 40 m , 2 duiveltjesdoelen • 2 ploegen van 4 spelers (naam kiezen voor ploeg) in golven; elke verd van $\triangle$ ploeg verdedigt 3 x en dan wisselt de ploeg O met de ploeg $\triangle$. van rol (de andere K brengt bal in het spel) (na 6 golven) • K trapt bal uit naar tegenstander, nu komen de V's in het veld. • Herhaling coachingspunten (extra benadrukken) • Tweede reeks van 6 golven FUN: scoort de aanv = 1 punt / scoort de verd. = 2 punten Punten per ploeg bijhouden : Welke ploeg wint tornooi? Coaching: 1 tem 8
TUSSENVORM 2 	Dribbelkoning Beschrijving: Partijspel in 3 zones waarbij in zone 2 en 3 een V staat die deze zone niet mag verlaten. De A vertrekt uit zone 1 met bal aan de voet. De A omspeelt de V en geraakt in de volgende zone= 1 punt Wie ook nog scoort = 2 extra punten (Wie scoort heeft 4 punten want 2 V's uitgeschakeld, dus 2 x 1 punt, en gescoord = 2 extra punten) Als de V de bal afpakt of de A dribbelt buiten, wordt de A de nieuwe verdediger en krijgt de V 1 punt Coaching: 1 tem 6
WEDSTRIJDVORM 3 	K+4 / 4+K Beschrijving: • 2x5' continu spel • zelfde terrein als WV2 (32 m x 40 m) • Beide ploegen spelen in 1-1-2-1 opstelling: de 4 spelers vormen een ruit. Coaching: 1 tem 8 → evaluatie van de coachingspunten, eventueel STOP-HELP methode gebruiken
COOLING DOWN 	Beschrijving: HERHALING COACHINGSPUNTEN VRAAGSTELLING / TACTISCHE SIMULATIE (richtlijnen leerplan basics 36, 37, 38,39, 40)