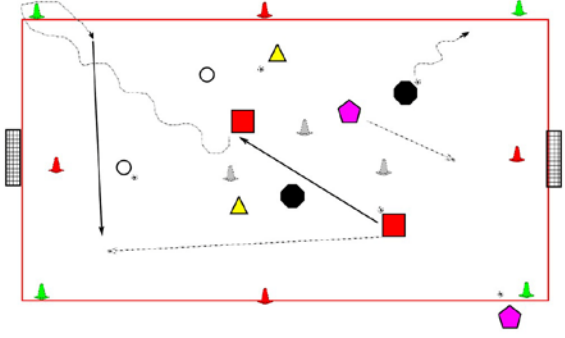
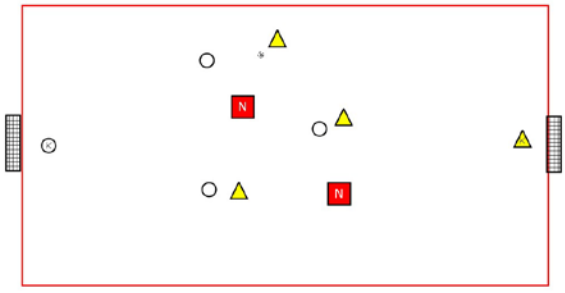
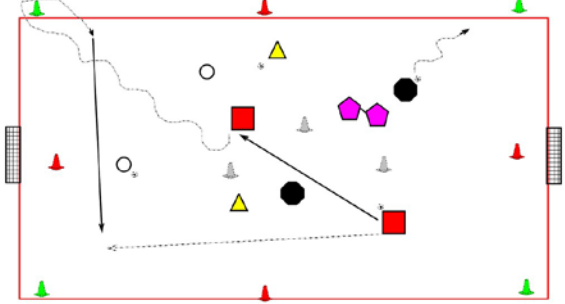
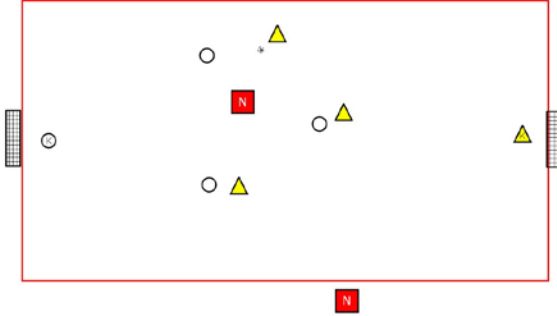
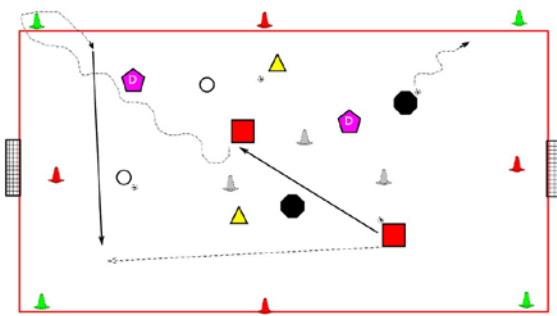
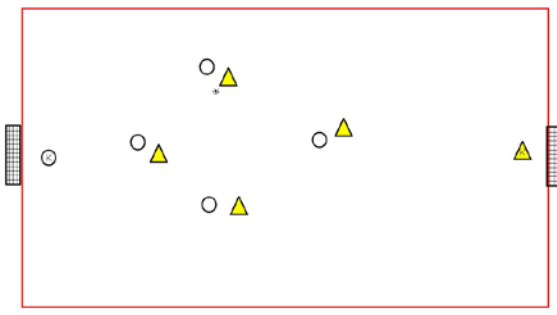


Naam: Dallemagne Ph. Leraar FTS Thema: vrij en ingedraaid staan + controle op lage bal	Totaal: Categorie / niveau: U9 – 5-5 10 spelers: 8 + 2 K	Materieel: 2 doelen, 10 ballen, 12 overgooiers in 3 kleuren, 4 rode kegels rouges, 4 groene kegels, 3 grijze kegels
Richtlijnen en coachingswoorden : ☞ Tracht de bal te controleren zodat je hem niet verliest en hem zo kort mogelijk bij je houdt : hou bij ☞ Tracht zo snel mogelijk te zien of er een medespeler aanspelbaar is na je goede balcontrole : kijk		
OPWARMING 	Beschrijving: 4 rode kegels rond het terrein, 4 groene en 3 grijze kegels als obstakels binnen het afgebakende terrein Spelers 2/2, 1b : A past naar B die controleert en rond een kegel drijft vooraleer hij de bal terugspeelt naar A. Rode en groene kegel verplicht afwisselen. Coaching: 1 - 2	
WEDSTRIJDVORM 1 	Beschrijving: K + 3 / 3 +K + 2N Vrij spel, een goede kwaliteit van de controles nastreven Na 2' de twee neutrale spelers wisselen : 1 van elke ploeg Coaching: 1-2	
TUSSENVORM 1 	Beschrijving: - Idem opwarming maar 2 verdedigers trachten de bal te onderscheppen. - De 2 verdedigers moeten elkaar de hand geven en zo een ketting vormen; ze mogen niet loslaten. - Indien de verdedigers de bal onderscheppen, verliest de ploeg 1 punt. - Iedere ploeg start met 5 punten. Coaching: 1 - 2	

WEDSTRIJDVORM 2 	Beschrijving: K + 3 / 3 + K + 1N Vrij spel, een goede kwaliteit van de controles nastreven Na 2' de twee neutrale spelers wisselen : 1 van elke ploeg De reservespelers zijn scheidsrechter Coaching: 1 - 2
TUSSENVORM 2 	Beschrijving: - Idem TV 1 maar de verdedigers moeten geen hand meer geven - Indien de verdedigers de bal onderscheppen, verliest de ploeg 1 punt. - Iedere ploeg start met 5 punten. Coaching: 1 - 2
WEDSTRIJDVORM 3 	Beschrijving: 4 + K / 4 + K Vrij spel Coaching: 1-2
COOLING DOWN	Beschrijving: Met de ogen toe, de obstakels ontwijken. Een partner mag aanwijzingen geven. Eerst zonder, dan met bal