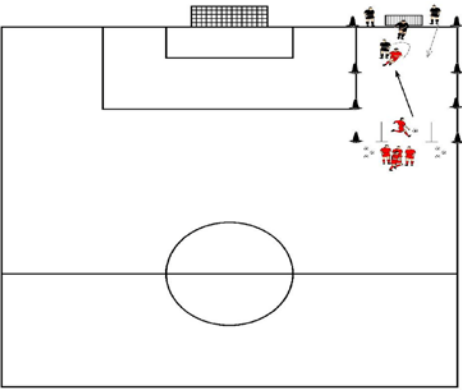
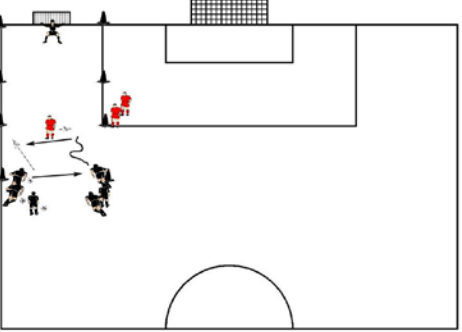
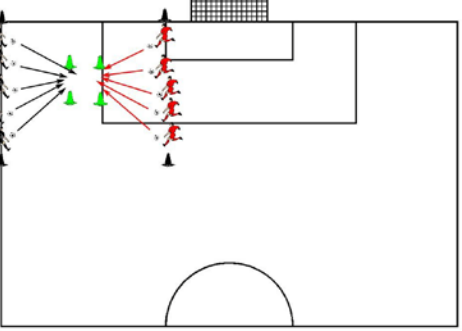


WEDSTRIJDVORM 2		
Naam: Ivo Vranken, lesgever Federale Trainersschool Thema: (B-) afweren, interceptie van een korte pass (incl. voorzet) + doelpoging dichtbij	Aantal: 8 + 2K Categorie: U 10	Materiaal: kegels, hesjes, 1 bal per speler, 2 minidoelen
Richtlijnen en coachingswoorden : 1. Weer de bal af (ontzetten uit het doelgebied) wanneer je geen balcontrole kunt uitvoeren. WEG 2. Ontzet naar een voor de tegenstander ongunstige plaats (meestal naar de buitenkant). 3. Tracht bij interceptie in het bezit van de bal te geraken. ER VOOR 4. Tracht de bal te interceperen als je er bij kunt. Blijf anders in je positie. BLIJF ERACHTER		

OPWARMING	
	Beschrijving: Pass –en Trapvorm - A passt naar B, B juiste balaanname (verste voet) en opendraaien, B pass naar C, C dribbel én telkens een kapbeweging aan de paaltjes, daarna terug dribbelen naar het begin (of de wachtende speler aanspelen) - A passt naar B, B kaatst naar A, A pass op C, C balaanname, 2 kapbewegingen aan de paaltjes en terug dribbelen naar het begin (of de wachtende speler aanspelen) Coaching: - vraag de bal: SPEEL, GEEF - aanname met de VERSTE voet - wacht de bal niet af (eventueel met vooractie) - doe een juiste felle kapbeweging vóór de paaltjes - verzorg de kaats, schuin spelen
WEDSTRIJDVORM 1	
	Beschrijving: K + 2 / 3 - 1 groot doel en 2 minidoelen - de bal vertrekt steeds bij de 3 aanvallers - iedere onderschepte pass door de 2 verdedigers is extra punt - ieder afgeblokte doelpoging is extra punt voor de 2 verdedigers - na 3' worden de 2 verdedigers vervangen én komen er ook 2 nieuwe aanvallers Coaching: - laat de tegenstrever in de waarheidszone niet op doel trappen, WEER DE BAL AF, BLOK EEN DOELTRAP AF - onderschep een slechte pass, indien mogelijk KOM VOOR JE TEGENSPELER - wees daarbij zeker dat je de bal hebt
TUSSENVORM 1	
	Beschrijving: - 1° spelvorm : 4 spelers passen de bal snel rond en proberen de bal door de driehoek te trappen, 1 verdediger moet dit beletten én trachten de bal te onderscheppen (1 punt) én daarbij nog zelf onder controle te hebben (extra punt) – verdediger mag niet door driehoek lopen (snelheid, inzicht) - 2° spelvorm: 2 / 2 + neutrale speler op 2 mini doelen én klein veld Coaching: - tracht de bal op het juiste moment te onderscheppen - spelvorm: ieder afgeblokte trap op doel is extra punt

	Beschrijving: K+2 / 2 (in golven) - de aanvaller passt de bal naar de vragende medespeler - de verdediger heeft 2 keuzemogelijkheden: interceptie of in positie (achter de aanvaller) blijven - de 2° verdediger mag pass inkomen wanneer de aanvaller of de eigen medespeler de bal hebben geraakt - daarna verder 2 tegen 2 - de bal start steeds bij de aanvallers - afgeblokte doelpoging is extra punt voor beide ploegen Coaching: - aanvaller: 'loop je vrij, vraag de bal, haak af' - verdediger: 'ervoor' indien je de bal kan onderscheppen / - 'hou positie' indien je de bal niet kan onderscheppen - verdediger: 'laat de aanvaller niet trappen op doel'
TUSSENVORM 2 	Beschrijving: - 2 spelers trachten dmv. samenspel in het <u>voorst</u><u>vak</u> te geraken, van waarin er mag gescoord worden op het doel - de verdediger tracht dit te beletten: door ofwel een korte pass te onderscheppen ofwel de doelpoging in het voorste vak af te blokken - 2 aanvallers scoren = 1 punt, verdediger onderschept de bal of blokt doelpoging af = 2 punten Coaching: (alleen de verdediger) - zie WV 1
WEDSTRIJDVORM 3 	Beschrijving: - K+4 / K+4 - iedere onderschepte pass, of afgeweerde voorzet, of afgeblokte doelpoging is extra punt voor <u>beide</u> ploegen Coaching: - verdediger: 'ervoor' indien je de bal kan onderscheppen - 'hou positie' indien je de bal niet kan onderscheppen - verdediger: 'laat de aanvaller niet trappen op doel'
COOLING DOWN 	Beschrijving: - 2 groepen spelers, elke speler een bal - de 2 groepen spelen tegen elkaar - welke speler kan door middel van een pass zijn bal stilleggen in het vierkant - variant: van verder of dichterbij trappen / vierkant kleiner of groter maken