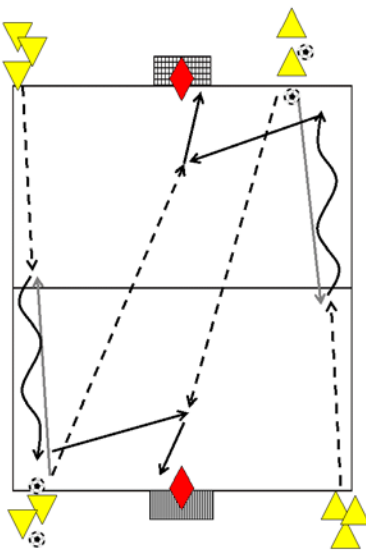
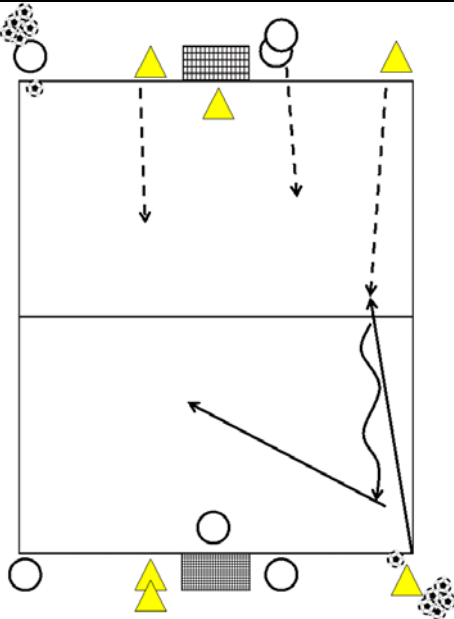
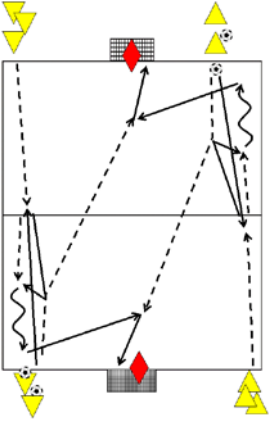
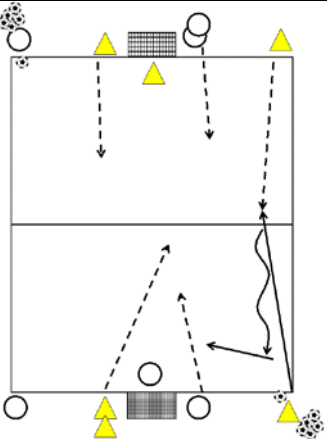
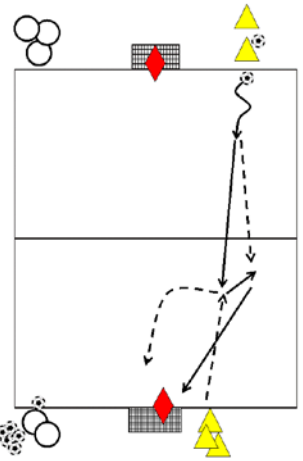


|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Naam auteur:</b> LOSFELD Jean-Louis, leraar FTS</p> <p><b>Thema :</b><br/>Afwerken van voorzet over de grond</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Totaal:</b> 10 + 2K</p> <p><b>Categorie / niveau:</b><br/>nationale U-10</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Materieel:</b><br/>2 kleine doelen, 10 kegels, 2 stellen overgooiers, 1 bal per speler</p> |
| <p><b>Richtlijnen en coachingswoorden</b></p> <p><b>De speler die de pass geeft :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Geef een korte pass over de grond EN in de voeten;</li> <li>2. Geef een stevige pass.</li> </ol> <p><b>De speler die de voorzet geeft :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. kijk voordat je voorzet naar de positie van je medespeler</li> <li>4. concentreer je en kijk naar de bal op het moment van de voorzet</li> <li>5. geef een goede voorzet over de grond</li> </ol> <p><b>De speler die de voorzet ontvangt :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. wees altijd in beweging</li> <li>7. ga naar de 1<sup>ste</sup> paal</li> <li>8. tracht de bal met binnenkant voet te plaatsen wanneer je dicht bij de doelman bent</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                  |
| <p><b>OPWARMING</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Beschrijving</b></p> <p>-2 spelers spelen een korte pass over de grond naar de spelers tegenover zich en gaan vervolgens aan de andere kant afwerken</p> <p>-De 2 spelers die de bal krijgen controleren, drijven en geven een voorzet over de grond richting 1<sup>ste</sup> paal</p> <p>-De 2 spelers die de pass hebben gegeven bieden zich aan de eerste paal aan</p> <p>-Welke ploeg maakt de meeste doelpunten ?</p> <p>-Zowel links als rechts uitvoeren</p> <p><b>coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Richtlijnen 1 tot 8</b></li> </ul>            |                                                                                                  |
| <p><b>WEDSTRIJDVORM 1</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>Beschrijving</b></p> <p>2 + K / 1 + K</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ De speler speelt een korte pass over de grond naar de speler die zich voor hem aanbiedt</li> <li>➤ Wanneer er ingespeeld wordt komen 1 aanvaller en 1 verdediger in het spel zodat de 2 + K / 1 + K gespeeld kan worden</li> <li>➤ Van zodra de actie afgelopen is, herbeginnen we langs de andere kant.</li> <li>➤ Na verloop van tijd worden de rollen in elke ploeg gewisseld</li> </ul> <p><b>Coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Richtlijnen 1 tot 8</b></li> </ul> |                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TUSSENVORM 1</b>                                                                                                                        | <b>Beschrijving</b> <p>-2 spelers spelen een korte pass over de grond naar de spelers tegenover zich</p> <p>-De 2 spelers doen een 1-2 beweging met deze speler</p> <p>-Vervolgens wordt de actie als volgt verdergezet : controle, drijven en voorzet richting 1<sup>ste</sup> paal naar de 2 spelers die zich aanbieden aan de 1<sup>ste</sup> paal.</p> <p>-Welke ploeg maakt de meeste doelpunten ?</p> <p>-Zowel links als rechts uitvoeren</p> <p><b>coaching</b></p> <p>➤ <b>Richtlijnen 1 tot 8</b></p>                                                                              |
| <b>WEDSTRIJDVORM 2</b>                                                                                                                    | <b>Beschrijving</b> <p>3 + K / 2 + K</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ De speler speelt een korte pass over de grond naar de speler die zich voor hem aanbiedt</li> <li>➤ Wanneer er ingespeeld wordt komen 2 aanvallers en 2 verdedigers in het spel zodat de 3 + K / 2 + K gespeeld kan worden</li> <li>➤ Van zodra de actie afgelopen is, herbeginnen we langs de andere kant.</li> <li>➤ Na verloop van tijd worden de rollen in elke ploeg gewisseld</li> </ul> <p><b>Coaching</b></p> <p>➤ <b>Richtlijnen 1 tot 8</b></p>                                                   |
| <b>TUSSENVORM 2</b>                                                                                                                      | <b>Beschrijving</b> <p>-de speler speelt een korte pass over de grond naar de speler die zich aanbiedt.</p> <p>-De speler speelt terug naar zijn medespeler en VOLGT vervolgens zodat hij eventueel de 2<sup>de</sup> bal, indien gelost door de doelman, kan afwerken.</p> <p>-De speler trapt gekruist op doel</p> <p>-Welke ploeg maakt de meeste doelpunten?</p> <p>- Zowel links als rechts uitvoeren</p> <p><b>coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Richtlijnen 1 en 2</b></li> <li>➤ <b>+ de speler die trapt : kruis indien mogelijk je schot</b></li> </ul> |
| <b>WEDSTRIJDVORM 3</b> <p><b>Beschrijving</b></p> <p>4 + K / 4 + K 1 reservespeler in elke ploeg die elke minuut gewisseld wordt</p>                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>COOLING DOWN</b> <p><b>Beschrijving</b></p> <p>De trainer zet een kegel op 1m van elke paal</p> <p><b>Spelletje</b> : de speler die de bal hard tussen de kegel en de paal « plaatst » scoort 1 punt voor zijn ploeg</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |