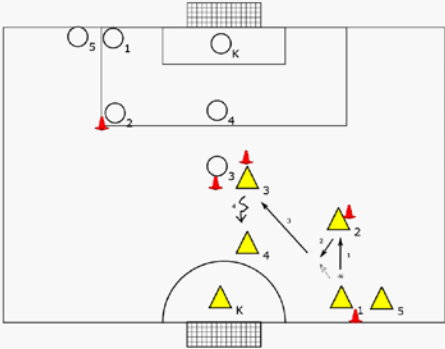
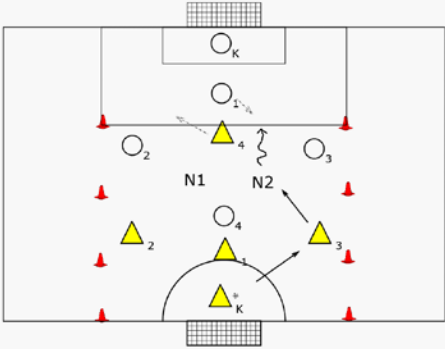
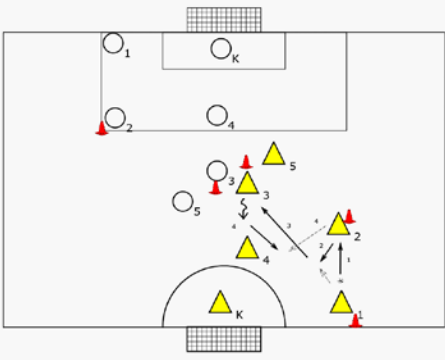
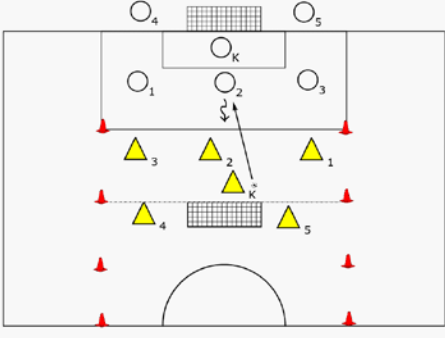
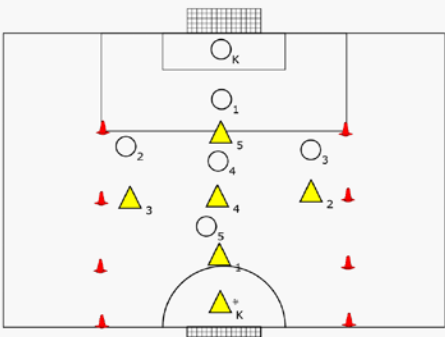


Naam: Guido De Jaegher, lesgever Federale Trainersschool Thema: opkomende speler maakt juiste keuze tussen doelpoging op halflange afstand, dribbel of pass	Aantal: 10+2K Categorie / niveau: U11	Materiaal: 2 verplaatsbare duiveltjesdoelen waarvan er één in het grote doel geplaatst wordt, 12 overtrekjes, ballen, potjes
Richtlijnen en coachingswoorden: Basics 1. Voer een dribbel uit als je rechtstreeks doelgevaar kan veroorzaken (opkomende speler) CO→'ALLEEN' 'DURF' 2. Dribbel door een verandering van richting op het juiste moment, door een verandering van snelheid of ritme en/of door middel van een schijnbeweging (opkomende speler) CO→'SNEL' 3. Voer slechts een dribbel uit als er niemand in een gunstige positie vrij staat (opkomende speler) CO→'GEEF' SP (speler die in betere positie staat→balbezitter 'GEEF') Teamtactics 4. probeer je directe tegenspeler te passeren door een dribbel wanneer je daardoor tot een doelkans kunt komen (opkomende speler) CO→'ALLEEN' 'CHALLENGE' 'DURF' 5. werk zo snel mogelijk af bij een werkelijke doelkans (speler in schietpositie) CO→'WERK AF' 'NIET TWIJFELEN'		
OPWARMING	Carroussel	
	Beschrijving: 2 spelers op post 1, 1 speler op posten 2, 3 en 4 - de 2 groepen starten gelijktijdig <u>doorschuiven</u>: speler1→2→3→4→1 - inspelen, diagonaal terugkaatsen en diagonale pass waarna de speler op post 3 de speler op post 4 dribbelt en afwerkt (bij de eerste herhalingen bal plaatsen op keeper) Coaching: - bepaal de start van de actie door de vooractie: 'VRAAG' de bal (post2) 'SPEEL' 3 aan gericht naar de binnenkant rechtervoet (post1) 'DRIBBEL' 4 (schijnbeweging, richtingsverandering en versnelling) en werk af (post3)	
WEDSTRIJDVORM 1	K + 4 + 2N / K + 4	
	Beschrijving: - Beide ploegen symmetrisch in een ruit met 2 neutrale spelers in centrale positie die meespelen met de ploeg in balbezit - Continu spel alhoewel de trainer het spel regelmatig laat hernemen bij de keepers. Hierbij komt men tot de opstelling zoals op tekening waarbij de flankspelers zich laten uitzakken, aangespeeld kunnen worden en diagonaal kunnen spelen op één van de neutrale spelers Coaching: 1, 2, 3, 4, 5	

TUSSENVORM 1 	Carroussel <u>Beschrijving:</u> 1 speler op posten 1, 2 en 4; 2 spelers op post 3 - de 2 groepen starten gelijktijdig <u>doorschuiven</u>: speler1→2→3→4→1 - inspelen, diagonaal terugkaatsen en diagonale pass waarna de speler op post 3 de speler op post 2 gepast aanspeelt, die afwerkt <u>Coaching:</u> - bepaal de start van de actie door de vooractie: 'VRAAG' de bal (post2) 'SPEEL' 3 aan gericht naar de binnenkant rechtervoet (post1) 'SPEEL' 2 gepast aan (post 3) 'WERK AF' (post 2): zo snel mogelijk: controle en schot of onmiddellijk schot
WEDSTRIJDVORM 2 	K + 3 / K + 3 <u>Beschrijving:</u> - in golven met startopstelling zoals op tekening waarbij de keeper één van de tegenspelers aanspeelt die de aanval start - na 7' andere keeper laten inspelen <u>Coaching:</u> 1, 2, 3, 4, 5
TUSSENVORM 2 	Carroussel <u>Beschrijving:</u> 1 speler op posten 1, 2 en 4; 2 spelers op post 3 - de 2 groepen starten gelijktijdig <u>doorschuiven</u>: speler1→2→3→4→1 - inspelen, diagonaal terugkaatsen en diagonale pass waarna de speler op post 3 de keuze maakt: dribbel of passing op de speler van post 2 die zich gepast aanbiedt <u>Coaching:</u> - Analyse en beoordeling van de keuze die de speler op post 3 maakt
WEDSTRIJDVORM 3 	K + 5 / K + 5 <u>Beschrijving:</u> - Beide ploegen spelen symmetrisch in een ruit met centrale middenvelder - Alle keuzes van de training komen aan bod <u>Coaching:</u> - Analyse en beoordeling in welke mate de vooropgestelde doelstellingen behaald werden - De stop-help methode hanteren bij grove fouten en positief coachen bij correcte uitvoering van de richtlijnen
COOLING DOWN	<u>Beschrijving:</u> - Bespreking van thema en uitvoering - Opbergen materiaal