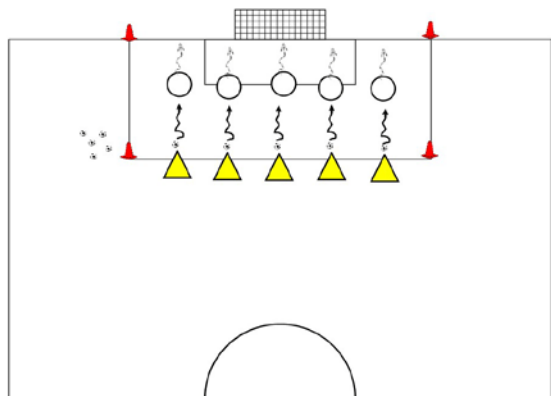
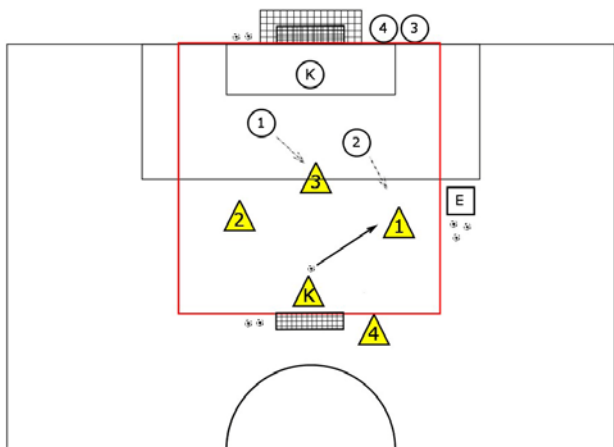
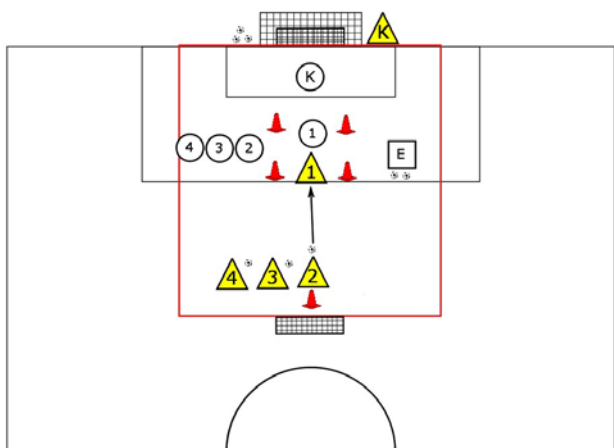
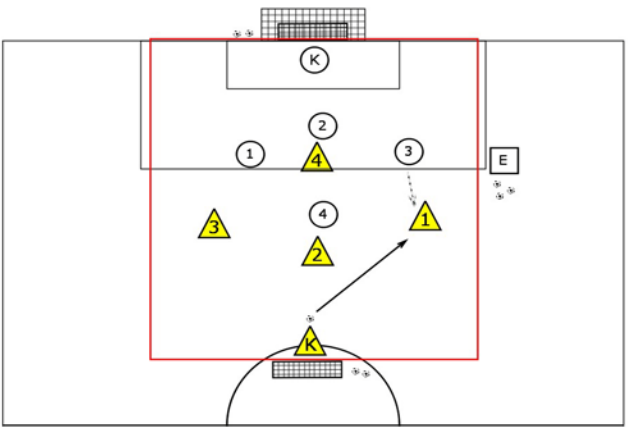
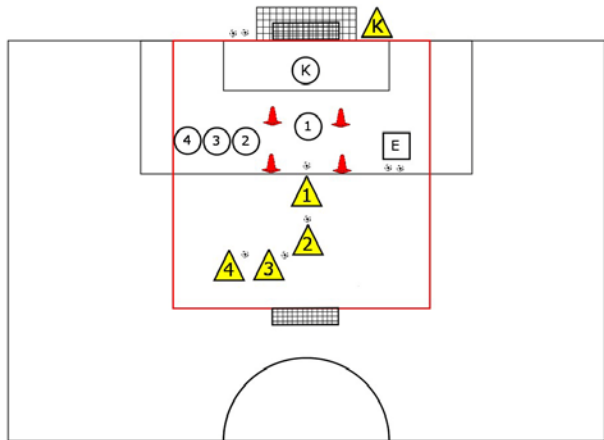
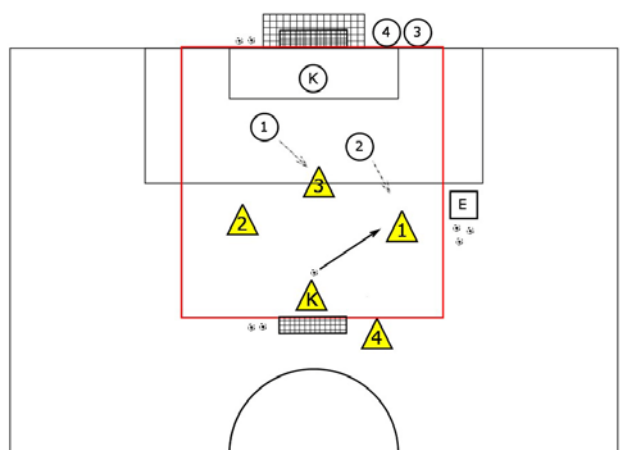


Naam :Jacky Séverin, leraar Federale Trainersschool Thema : korte dekking op de directe tegenstander zonder bal indien aanspeelmogelijkheid met een korte pass + goede keuze tussen interceptie en duel 1 tegen 1	Totaal : 8 + 2k Categorie U10	Materieel : 2 doelpunten 10 potjes-10 ballen-10 overgooiers (2 kleuren)
Richtlijnen en coachingswoorden : 1. Dek de tegenstander van zo dicht mogelijk, stel je tussen hem en het doel op. 2. Kijk : hou zowel de tegenstander als de bal in het oog 3. Dek door indien je tegenstander dichterbij de bal en bij het doel komt.		4. Positie : vermijd dat de tegenstander aanspeelbaar is. 5. Interceptie : duel 1 tegen 1
OPWARMING		
		Beschrijving : 5 tegen 5 in de grote rechthoek. 5 ballen 1. De • in balbezit leiden de bal en leggen hem stil achter de tegenoverliggende lijn. De O wijken remmend. Wisselen. Duur 5'. 2. Idem maar 1 tegen 1 Duur 5' Coaching : 1-2-5
WEDSTRIJDVORM 1		K + 2 tegen K + 3 (in golven)
		Beschrijving : In golven : K + 2 tegen K + 3 K + 3 tegen K + 4 K + 4 tegen K + 4 Terrein 20m op 30 m De 0 trachten doelpunten te voorkomen door interceptie van de bal, na 1 tegen 1, door de speelhoeken af te sluiten, door kort te dekken. Wisselen van rol. Coaching : 1-2-3-4-5
TUSSENVORM 1		
		Beschrijving : O1 die zich in een afgebakend vierkant van 4m op 4m bevindt tracht de pas tussen • 2 en • 1 te onderscheppen. Indien • 1 de bal heeft, speelt hij 1 tegen 1 in de afgebakende ruimte en trapt op doel Doorschuiven. Coaching : 1-3-5

<u>WEDSTRIJDVORM 2</u> 	K + 4 contre K + 4 <u>Beschrijving :</u> Afgebakend terrein van 30m op 40m O 1-2-3-4 trachten te onderscheppen, door het 1 tegen 1 duel uit te lokken, door te trachten de bal te onderscheppen door de speelhoeken af te sluiten ; • 1-2-3-4 hebben dezelfde opdracht bij balverlies. <u>Coaching :</u> 1-2-3-4-5
<u>TUSSENVORM 2</u> 	<u>Beschrijving :</u> In een afgebakend vierkant van 4m op 4m Om beurten trachten de • de O's in hun zone te dribbelen, O krijgt 1 punt indien hij het duel wint; anders gaat het punt naar de tegenstander. Indien hij nog scoort krijgt hij 2 punten <u>Coaching :</u> 2-5
<u>WEDSTRIJDVORM 3</u> 	K+2 tegen K + 3 (in golven) <u>Beschrijving :</u> Afgebakend terrein van 25 m op 35m De O's doen er alles aan om zich niet te laten uitschakelen - 1 contre - couper les angles - recul frein (In golven) Wisselen van rol. <u>Coaching :</u> 1-2-3-4-5
<u>COOLING DOWN</u>	<u>Beschrijving :</u> Herstel + stretching Duur 5'