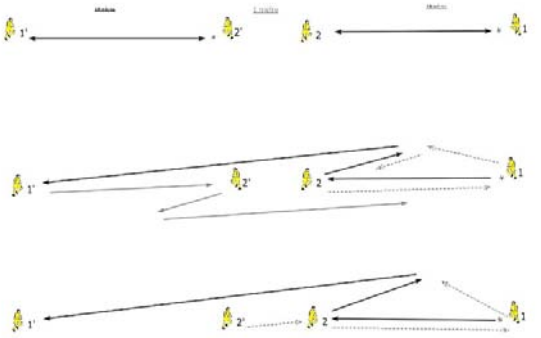
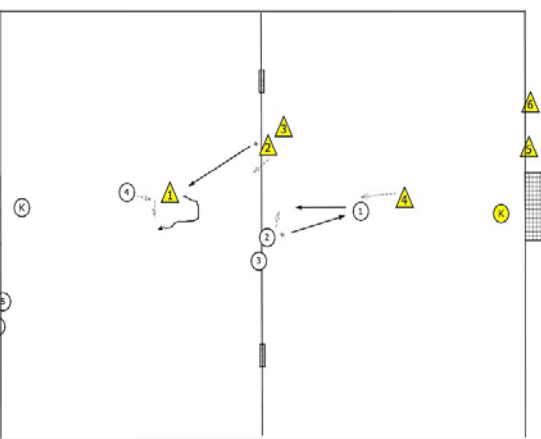
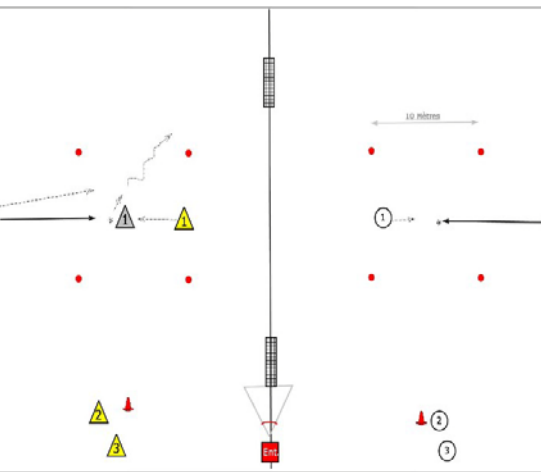
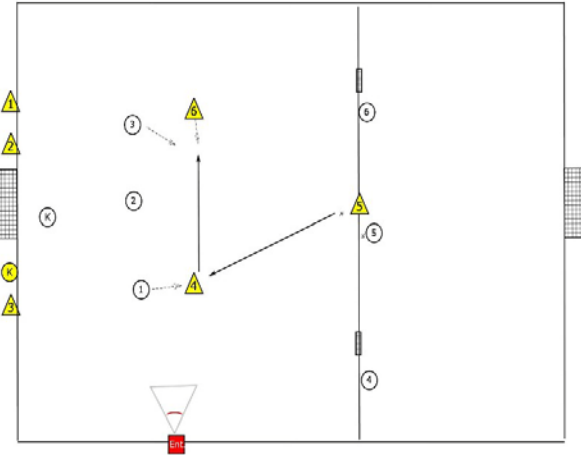
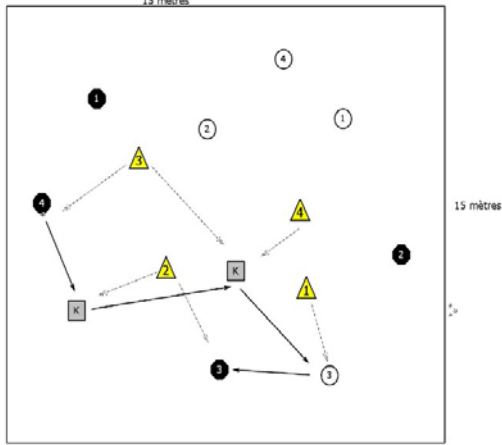
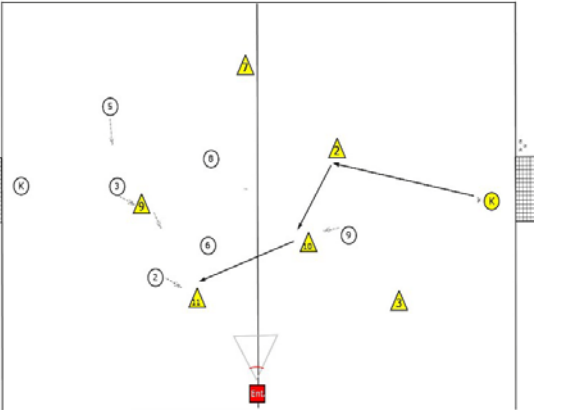
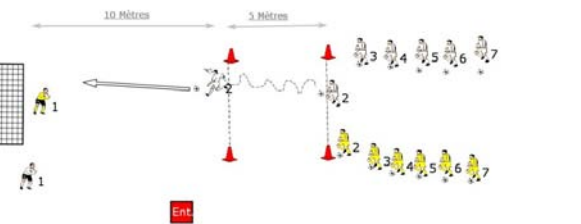


Naam: LECOMTE Fabrice, leraar FTS Thema: Korte dekking op de directe tegenstander zonder bal (interceptie of duel 1 :1)	Totaal: 12 + 2 K Categorie / niveau: U 11	Materieel: 14 ballen, potjes of kegels, 2 kleine doeltjes (2 x 5 M) en 2 mini-doeltjes (1 M.) 2 x 7 overgooiers
Richtlijnen en coachingswoorden 1) Positieve pressing op de balbezitter (dwing de tegenstander om achteruit te spelen, verhinder dat hij kan draaien, duw hem naar de buitenkant van het terrein) 2) Verlies nooit je duel (blijf sur tes appuis en laat je niet passeren door je tegenstander) 3) Ga pas in duel indien je 100% zeker bent dat je het gaat winnen (indien je de bal wilt afpakken, wees zeker dat je de bal hebt) 4) Pak de bal af (van zodra je er de mogelijkheid toe hebt)		
OPWARMING 	Beschrijving: 1) 1 bal/2 Pass re vo. – re vo., pass li vo. - li vo., Pass re vo. – li vo., Pass li vo. – re vo., ... 2) 1 bal / 4 • speler 2 vraagt en krijgt de bal van speler 1 • hij kaast terug naar speler 1 die een pass over de grond naar 1' geeft • spelers 1 en 2 wisselen van positie • Idem met 1' en 2' 3) Idem oefening 2. • Speler 2' gaat speler 2 op de rug tikken va zodra hij de bal tikt en omgekeerd gaat 2 speler 2' tikken. • Elke speler blijft op zijn initiele positie • Wissel posities na 1 minuut werk (3x) Coaching: ➤ Speel je pass met binnenkant voet ➤ Blijf steeds in beweging en geconcentreerd ➤ Tracht de bal op de grond te houden ➤ Zet snel druk op de speler die de bal gaat ontvangen (3)	
WEDSTRIJDVORM 1 	Wedstrijdvorm K+1/1 – 2 terreinen van 25 x 20 M. Beschrijving: - X2/O2 pass naar X1/O1 - X1/O1 : ➤ Schakel O4 uit en ga op doel af, of ➤ Kaats op X2 - O4/X4 : ➤ Press snel op X1/O1 ➤ Tracht af de bal af te pakken - indien O4/X4, tracht dan te scoren in een mini-doeltje - Rotatie: per groep van 3 en per ploeg (1-2-3 of 4-5-6) - 2 X 5' met 2' recuperatie om te roteren - beperk de acties tot 30"-40" - tel het aantal doelpunten Coaching: ➤ B- : 1,2,3,4 ➤ B- : sluit de speelhoek af ➤ B+ : wees aanspeelbaar voor je medespeler ➤ B+ : ga zo snel mogelijk naar doel	
TUSSENVORM 1 	2 terreinen van 25 x 20 M (1 doel – 2 mini-doelen). Beschrijving: - X1/O1 vraagt de bal in het midden van het vierkant - X4/O4 speelt naar X1/O1 - X1/O1 controleert georiënteerd en tracht te scoren in een mini-doel - na zijn pass, zet X4/O4 zo snel mogelijk druk op X1/O1 om te vermijden dat hij gaat scoren. - elke speler 5 keer, daarna wisselen van taak - Fun : tel het aantal doelpunten gescoord door elke ploeg. Coaching: ➤ Speel in met binnenkant voet ➤ Appuie ta passe ➤ Speel de bal over de grond ➤ Verzorg je controle en draai in met je gezicht naar het doel ➤ Zet de balbezitter zo snel mogelijk onder druk ➤ Zet je tegenstander slim onder druk, zorg ervoor dat je hem verder van doel wegduwt en tracht de bal af te pakken	

WEDSTRIJDVORM 2 	Wedstrijdvorm K+3/3 – Terrein van 25 x 30 M. Beschrijving: - Werken in golven van 3, de doelmannen wisselen elke golf - Rotatie : O 1.2.3 → X 1.2.3 en O 4.5.6 → X 4.5.6 - Veranderen van rol (aanvallers en verdedigers na 6'. - We starten de wedstrijdvorm met een diepe bal naar een medespeler. - de ploeg in balverlies moet de bal zo snel mogelijk heroveren: ➤ Door goed te pressen ➤ Door de bal af te pakken ➤ Door een slechte pass of balverlies af te dwingen - de ploeg in B+ tracht zo snel mogelijk te scoren : ➤ Door de tegenstander uit te schakelen ➤ collectief Fun : tel het aantal doelpunten per ploeg ! Coaching: ➤ B- : 1,2,3,4 ➤ B- : maak de goede keuze (pressing of afpakken ?) ➤ B+ : wees aanspeelbaar voor je medespeler ➤ B+ : ga zo snel mogelijk richting doel
TUSSENVORM 2 	Zone van 15 x 15 M. Beschrijving: 13 ploegen van 4 spelers, de 2 K zijn neutraal - 2 ploegen + 1 K / 1 ploeg + 1 K → 9 spelers in B+ en 5 spelers in B- (jagers) - Enkel passing met de hand, men mag lopen met de bal ! B+ ➤ 10 opeenvolgende passes (1 punt) ➤ Indien de bal op de grond valt, wordt de serie onderbroken ! ➤ Indien de ploeg in B- de balbezitter tikt, wordt de serie onderbroken ! ➤ Indien de ploeg in B- de bal raakt, wordt de serie onderbroken ! B- ➤ De balbezitter tikken → pressing (1 punt) ➤ De bal onderscheppen → onderschepping (2 punten) - 6 series van 2'30" max.+ 1' herstel om de ploegen te veranderen - 2 B- per ploeg, de K wisselen elke keer van rol. Coaching: ➤ B- : maak de juiste keuze (pressing-raken of onderscheppen?) ➤ B+ : wees aanspeelbaar voor je medespeler
WEDSTRIJDVORM 3 	Wedstrijdvorm K+6/6+K – Terrein van 25 x 50 M. Beschrijving: - de ploegen spelen in 1-3-2-1 en 1-3-1-2 - speel « pressing » zo ver mogelijk van het eigen doel op de helft van de tegenstander - tracht de bal zo snel mogelijk te heroveren - Fun : de ploeg verdubbelt haar punt indien ze na een interceptie van een pass kan scoren! Coaching: ➤ B- : 1,2,3,4 ➤ B- : maak de goede keuze (pressing of afpakken ?) ➤ B+ : wees aanspeelbaar voor je medespeler ➤ B+ : ga zo snel mogelijk richting doel
COOLING DOWN 	Beschrijving: - 2 ploegen, 1 bal per speler - jongleren tussen de 2 lijnen (met telkens 1 tussenbots, indien nodig) - trappen met volley met of zonder tussenbots - ballen verzamelen in het net - 1 poging per speler, eveneens K - Fun : punten tellen – de verliezende ploeg ruimt het materieel op.