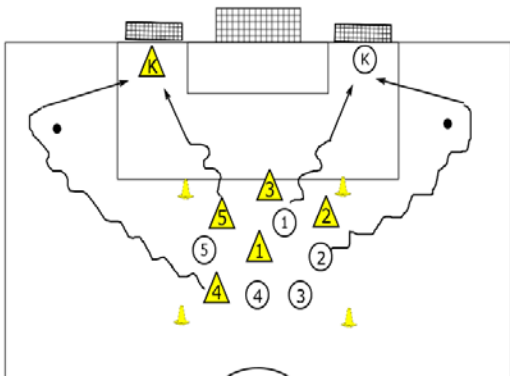
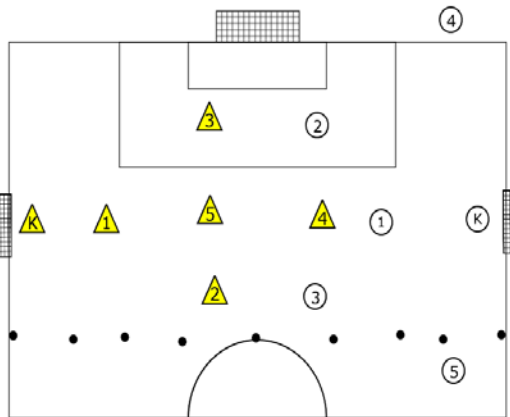
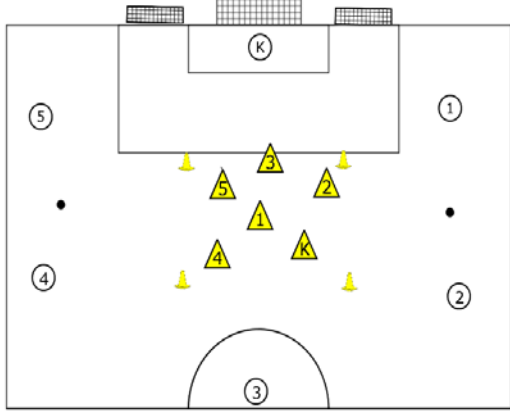
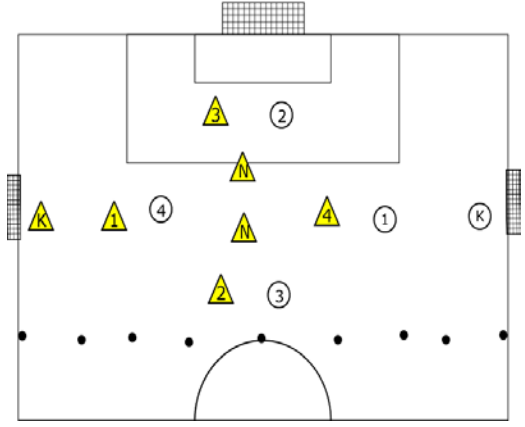
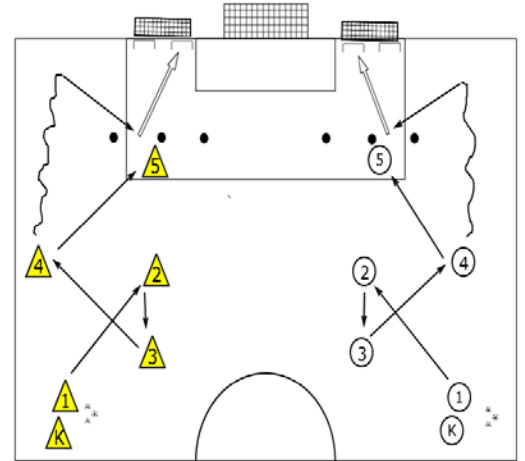
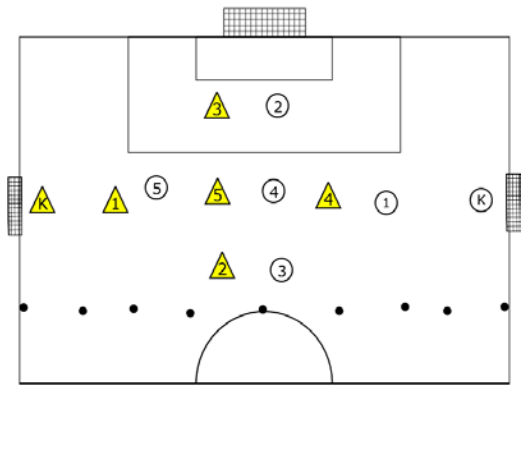
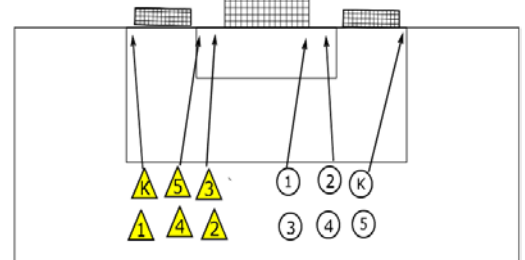


Naam: Peter De Vadder, lesgever FTS Thema: Korte passing inclusief lage voorzet + doelpoging op lage voorzet	Aantal: 10 + 2K Categorie: U10	Materiaal: 12 ballen, truitjes, markeerhoedjes, doelen (2 duiveltjesdoelen)
Richtlijnen en coachingswoorden: Concentratie (bekijk spel en hou rekening met de tegenstrevers) - Verzorg de passing: speel bal op de juiste voet "JUISTE VOET" - Speel de bal op de flank "BREED"		- Speel de bal in de diepte "DIEP" - Speel op het juiste moment in "TIMING" - Werk snel af bij echte doelkans "WERK AF"

OPWARMING 	Beschrijving: 5 gele en 5 oranje spelers, die elk nr krijgen van 1 tot 5 - Spelers doen verschillende opw oef met bal in vierkant. - Ze gaan volgens nr (geel li en oranje re) om beurt een bal op de K spelen. Bij terugkeer roepen ze volgend nr. - Bij K1 met links en bij K2 met rechts trappen - Na 3 keer wisselen van kant Oef 1: bal leiden rond kegel en dan op K inspelen Oef 2: recht op doel gaan en in handen v K trappen Oef 3: idem 2, maar doelen plat leggen, nu mogen ze scoren (in hoek v doel is met minidoeltje of lint een zone afgebakend waarvoor ze 2 punten krijgen) Scoren= 1 p , in hoek scoren= 2 p) Wie (welke kleur) scoort meest? Coaching: 1, 3, 4 en 6
WEDSTRIJDVORM 1 	K+5/3+K Beschrijving: - op terrein van 50m x 30m - continu spel - O4 en O5 wisselen na 5 min met Δ4 en Δ5. - Ploeg van 5 speelt in 1-3-1 - Ploeg van 3 speelt in 1-2-0 Coaching: 1 t.e.m. 6
TUSSENVORM 1 	Beschrijving: - Δ-spelers leiden bal in vierkant, dan spreken ze telkens met een O speler om bal in te spelen en terug te krijgen. Ze krijgen ondertussen ook extra opdrachten (zit, stap...) - Als O aangespeeld wordt, komt hij in vierkant om weer iemand anders aan te spelen, die weer inspeelt enz. - Variant 3: speler buiten vierkant kaatst nog met pasgever en komt dan in het vierkant en doet hetzelfde verder. - Spelers krijgen opdracht bij het inspelen v d bal om hem onder kniehoogte te houden en strak in te spelen. Coaching: 1, 2 en 5

WEDSTRIJDVORM 2 	K+4/4+K+2 N Beschrijving: • continu spel, met 2 neutrale spelers die meespelen met ploeg in BB. • zelfde terrein als WV1 • Beide ploegen in ruitvorm met neutrale spelers centraal in de ruit. • Zo komen er heel vaak passing-mogelijkheden en doelpogingen waarbij de coachingspunten geëvalueerd kunnen worden. Duur 10 min Coaching: 1 t. e. m. 6
TUSSENVORM 2 	Beschrijving: • K speelt mee, in doel komen in de hoeken mini-doeltjes (ofwel duiveltjes doel platleggen) • Afstand afbakenen van waarop moet getrapt worden om te scoren in de hoeken (mini doeltjes) of in hoek van duivelsdoel (afgebakend met kegel) • 7 min links en dan 7 min rechts • Oef 1: Inspelen, controle en doorspelen • Oef 2: Inspelen, georiënteerde controle en doorspelen • Oef 3: inspelen en in 1 tijd doorspelen • Laatste 3 min, zowel over li als re wordt op post 5 ingespeeld met lage voorzet van speler 4 en trapt men op de lage voorzet van 4 direct op doel. • Duur: 10 min. • Doorschuiven: 1-2-3-4-5-andere groep Coaching: 2 t.e.m. 6
WEDSTRIJDVORM 3 	K+5/5+K Beschrijving: • 2x5' continu spel • zelfde terrein als WV1 • Beide ploegen spelen in 1-3-1 opstelling in ruitvorm. Coaching: 1 tot en met 6 → evaluatie van de coachingspunten, eventueel STOP-HELP methode gebruiken
COOLING DOWN 	Beschrijving: 1. Wie trapt bal zo dicht mogelijk bij de doellijn vanaf de grote rechthoek (1 poging)? 2. Bespreking belangrijkste coachingspunten 3. opruimen materiaal