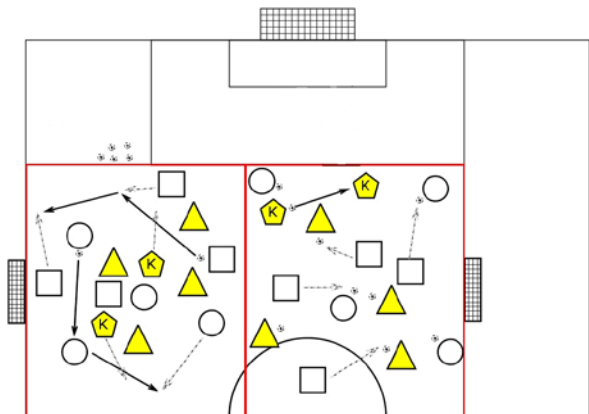
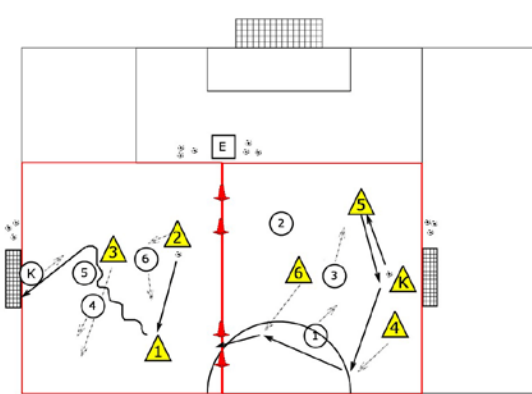
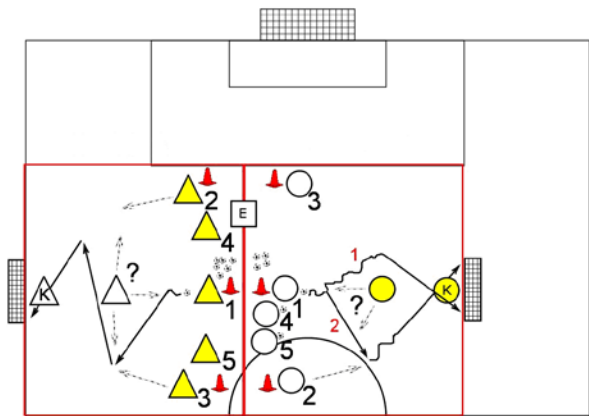
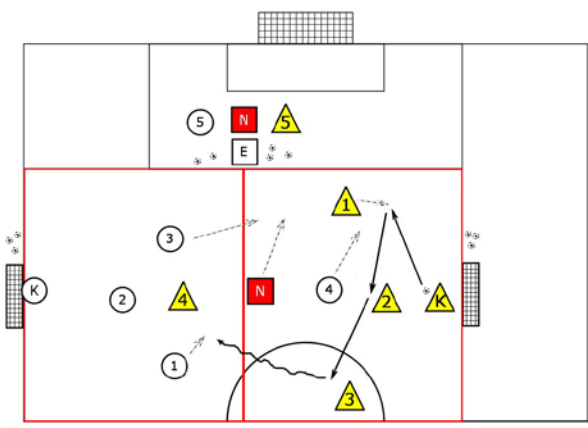
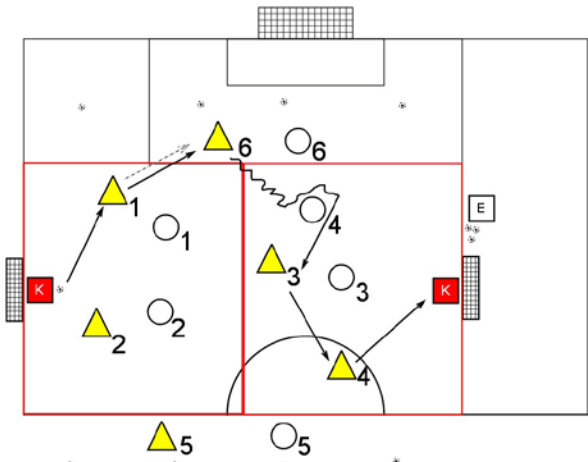
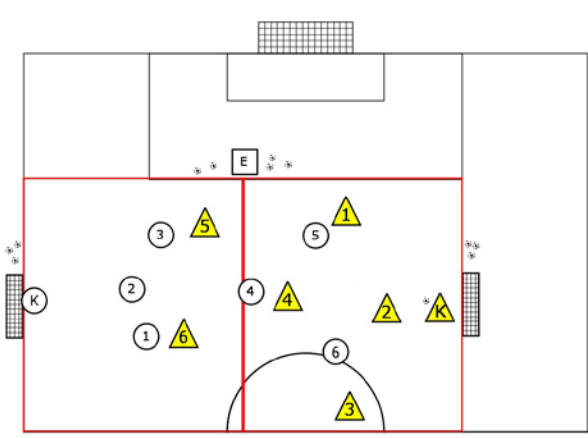


Naam auteur: HAYNES James, Leraar FTS Thema : Juiste keuze : korte pass of dribbel in de opbouwzone.	Totaal: 14 (12 J + 2 K) Categorie / niveau: U10 (preminiemen)	Materieel: 14 ballen, 2 doelen 5x2m, 4 kegels, 20 potjes, 20 overgooiers (7+7+4+2 verschillende kleuren)
Richtlijnen en coachingswoorden Wanneer je dribbelt : 1. Scherm je bal af, lichaam tussen bal en tegenstander : scherm af. 2. Ga in de vrije ruimte : ruimte. 3. Verander van rytme met bal : versnel. Wanneer je een pass geeft : 5. Zet je steunvoet juist : steun. 6. Trap de bal hard en nauwkeurig : nauwkeurig.		Wanneer je de keuze maakt tussen pass of dribbel : 7. Hoofd omhoog voor je je keuze maakt : kijk, hoofd omhoog. Om de balbezitter de keuze te laten maken : 8. Wees aanspelbaar, maak een hoek zodat de pass gegeven kan worden : aanspelbaar. 9. Maak het spel breed : ga open. 10.Maak diepgang : diep.
OPWARMING		
		Beschrijving : (2 terreinen van 25x30m) FASE 1 : 3 ploegen van 4 spelers + 1 ploeg van 2K - Dribbels en baloefeningen door 2 ploegen, 1 ploeg = passieve (1') en actieve tegenstander (1') en de 2 K spelen de bal naar elkaar. (voeten en handen) - Duur : 4x1' (passief) + 4x1' (actief) - Voor de actieve tegenstanders : 1pt per gerecupereerde bal. FASE 2 : 3 ploegen van 4 spelers + 1 ploeg van 2K - Passes binnenkant voet of dribbel door 2 ploegen, de andere ploeg jaagt op de bal + ploeg K. - Bij balverovering door tegenstander of K drijft deze zelf de bal, de ploeg die balverlies leed, jaagt nu zelf. - Duur : 3x1'30 Coaching 1 tot 8.
WEDSTRIJDVORM 1		2x K+3 <> 3
		Beschrijving : (2 terreinen van 25x30m) - De ploeg in numerieke meerderheid (K speelt mee in opbouw) zorgt voor de balcirculatie terwijl de tegenstander de twee doelen verdedigt. (ritmeverandering). - De wedstrijdvorm start bij « K », daarna continu spel. - Spelregels voor preminiemen van toepassing. - Duur : 2x 5' Coaching 1 tot 10.
TUSSENVORM 1		
		Beschrijving : (2 terreinen van 25x30m) 2 groepen van 6 spelers + K. FASE 1 : « 1 » leidt bal en maakt 1 keuze (VP) volgens de reactie van de verdediger : dribbel of pass. « 2 » en « 3 » vertrekt om beurt. FASE 2 : « 1 » leidt bal en maakt 1 keuze (VP) volgens de reactie van de verdediger : pass links of rechts. « 2 » en « 3 » vertrekken en spelen samen. - Duur : 2x 8' Coaching 1 tot 7. (zie 8 tot 10) Opmerkingen - Belang van de timing en de reactiesnelheid. (Versnelling - pass)

WEDSTRIJDVORM 2	K+4 < N > 4 + K
	Beschrijving : (terrein van 30x50m) « N » speelt altijd mee met ploeg in balbezit. - De WV start (afwisselend) bij « K ». - Spelregels voor preminiemen van toepassing. - Duur : 10' (Wissel elke 2') Coaching 1 tot 10. Opmerkingen - De ploeg in balbezit is in numerieke meerderheid. Daarom verwachten we bij de opbouw een goede keuze tussen pass en dribbel. De opleider is verplicht om de « STOP HELP » methode te gebruiken indien de keuze niet de juiste bleek.
TUSSENVORM 2	
	Beschrijving : (terrein van 30x50m) 2 ploegen + 2 K (neutraal en steeds met voet meespelend). 4<>4 in het afgebakend terrein en 2 spelers buiten het terrein (die niet aangevallen mogen worden). 1 punt voor de ploeg die de bal van de ene naar de andere K kan spelen. De bal blijft in het bezit van die ploeg en wordt terug in de andere richting gespeeld. 2 punten indien de bal terugkomt bij de eerste K, enz. - De speler buiten het terrein komt met bal aan de voet in het terrein wanneer hij aangespeeld wordt en dribbelt vooraleer in te spelen. De speler die inspeelt neemt zijn plaats. (Voor de medespelers : tracht ruimte te maken voor de dribbelaar en wees aanspelbaar voor de pass die volgt) - Duur : 10' Coaching 1 tot 9 .
WEDSTRIJDVORM 3	K+6 <> 6+K
	Beschrijving : (terrein van 30x50m) - De 2 ploegen spelen in symmetrische opstelling in 1-3-1-2. - Alle mogelijke keuzes die tijdens de training aan bod kwamen mogen toegepast worden. De opleider vraagt de juiste oplossing en deelt die ook mee. - Spelregels voor preminiemen van toepassing. - Duur : 12' tot 15' Coaching 1 tot 10. Opmerkingen - De opleider is verplicht om de « STOP HELP » methode te gebruiken indien de keuze niet de juiste bleek of niet mogelijk was door het niet aanspelbaar zijn van medespelers.
COOLING DOWN	
	Beschrijving : Opeenvolging van dribbels (op finesse tussen kegels) en binnenkant voet in doel plaatsen. - Analyse en evaluatie < > doelstellingen.