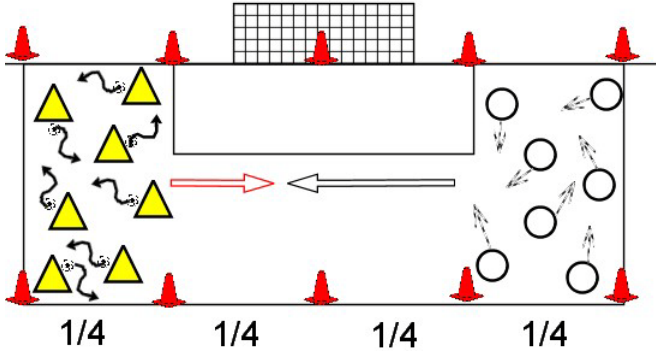
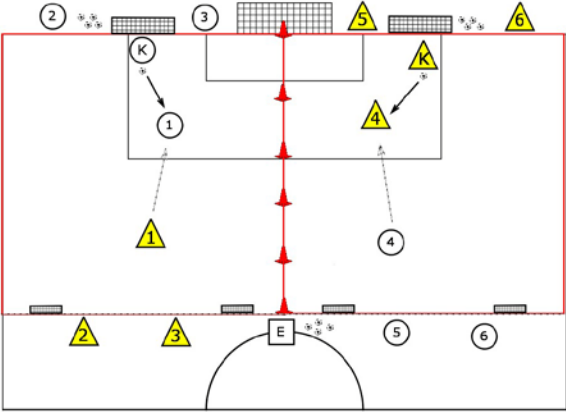
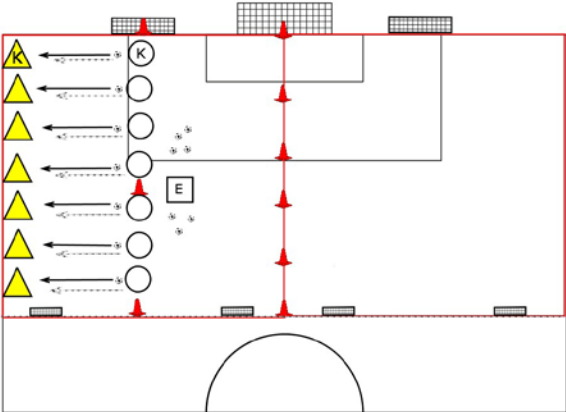
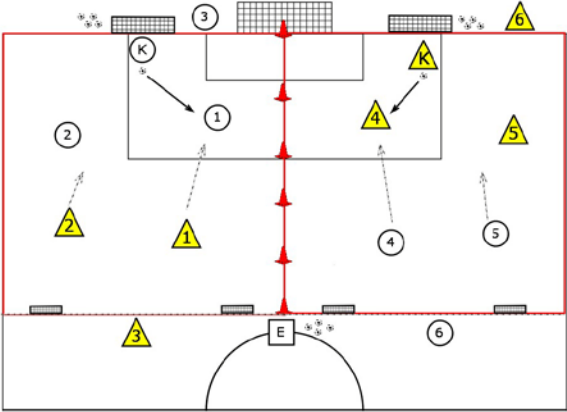
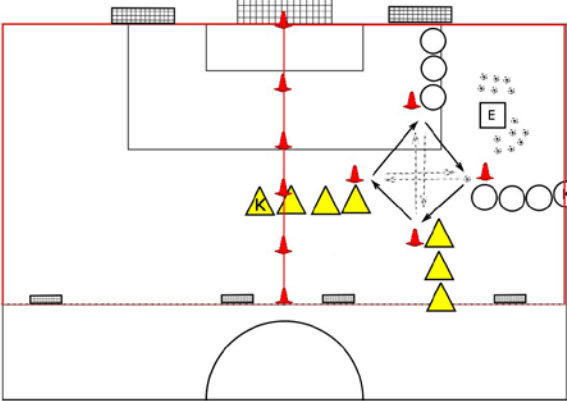


Naam auteur: HENRIOULLE Jacques, Lesegever FTS Thema : Positie nemen tussen tegenstander en doel, druk zetten, duel of remmend wijken.	Totaal: 14 (12 sp + 2 K) Categorie / niveau: U10 (preminiemen)	Materieel: 14 ballen, 2 doelen 5x2m, 4 mini-doelen, 10 kegels of potjes, 14 overgooiers (2 verschillende kleuren)
Richtlijnen en coachingswoorden 1. De tegenstander in B+ onmiddellijk onder druk zetten : druk. 2. De diepe bal verhinderen : druk. 3. Meester blijven van ses appuis : appuiis.		Defensieve houding : 4. Afstand tov tegenstander +/- 2m : afstand. 5. Lichaam beetje naar voren gebogen + knieën lichtjes geplooid + schuin ingedraaid en op voorvoet : positie.
OPWARMING		
	Beschrijving (in de grote rechthoek) 2 ploegen en 1 bal / 2 tegenstanders. <u>FASE 1 :</u> 1 ploeg leidt de bal, de andere volgt. <u>FASE 2 :</u> 1 ploeg leidt de bal, de andere wijkt remmend. <u>FASE 3 :</u> 4x ¼ van de rechthoek. - Elke ploeg in ¼ ext. (schema). - Op signaal : de ploeg in B- moet de tegenstander zo snel mogelijk onder druk zetten. - De defensieve houding toepassen. (remmend wijken) - Zijn tegenstander die wilt oversteken ophouden. - Regelmatig van rol wisselen. - Duur : 12' Coaching 1, 3, 4 en 5.	
WEDSTRIJDVORM 1		K+1 <> 1
	Beschrijving (2 terreinen van 25x30m) « K » geeft de bal aan zijn medespeler die in één van de 2 kleine doeltjes tracht te scoren. - De tegenstander zet zo snel mogelijk (explosief) de balbezitter onder druk + remmend wijken. - Het duel niet verliezen. - Bij balrecuperatie hetzelfde voor de twee spelers. - Spelregels voor preminiemen van toepassing. - Wissel : elke 30 '' of bij een doelpunt. - Duur : 2x 6' Coaching 1, 3, 4 en 5.	
TUSSENVORM 1		
	Beschrijving (AFSTAND : 10m) 1bal / 2 tegenstanders « ik speel en zet druk ». - Slechte pass = 1 punt voor de tegenstander. - Slechte controle (te lang) = 1 pt tegenst. - Dribbel voor overschrijden van de tegenover liggende lijn = 1pt. - Het duel niet verliezen voor zijn lijn (door remmend wijken) = 1pt. - Het duel winnen en daarna de lijn van de tegenstander overschrijden = 2pt. - Totaal aantal punten per ploeg. - Alternatieve opdracht. - Na 4 uitvoeringen recupereren. - Duur : 12' Coaching 1, 3, 4 en 5.	

WEDSTRIJDVORM 2	K+2 <> 2
	Beschrijving (2 terreinen van 25x30m) « K » geeft de bal aan één van zijn medespelers die in één van de 2 kleine doeltjes trachten te scoren. - De tegenstander zet zo snel mogelijk (explosief) de balbezitter onder druk + remmend wijken. - Het duel niet verliezen. - Bij balrecuperatie hetzelfde voor de twee spelers. - Spelregels voor preminiemen van toepassing. - Wissel : elke minuut of bij doelpunt. - Duur : 2x 6' Coaching 1 tot 5.
TUSSENVORM 2	
	Beschrijving (AFSTAND : 10m) <u>PRINCIPE</u> : « ik speel naar één kant en zet druk aan de andere kant ». - Deze TV is afhankelijk van de kwaliteit van de passing en de controles ! - Daarom kan de opleider best : 2 krachtgroepen maken ; - de afstanden aanpassen ; - met twee ballen laten spelen. - Duur : 12' Coaching 1 tot 5.
WEDSTRIJDVORM 3	K+6 <> 6+K
	Beschrijving (terrein van 30x50m) - De 2 ploegen spelen symmetrisch in 1-3-1-2. - Alle keuzemogelijkheden die aan bod kwamen tijdens de training mogen aangewend worden. De opleider zal de beste keuze kenbaar maken. - Spelregels voor preminiemen van toepassing. - Duur : 12' tot 15' Coaching 1 tot 5. Opmerkingen - In de volgende sessies kan de opleider progressief volgende items toevoegen : de dekking, het blok en het kantelen.
COOLING DOWN	
	Beschrijving Analyse en evaluatie < > doelstellingen.