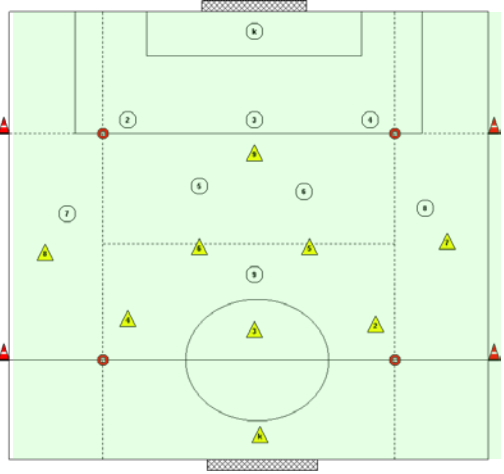
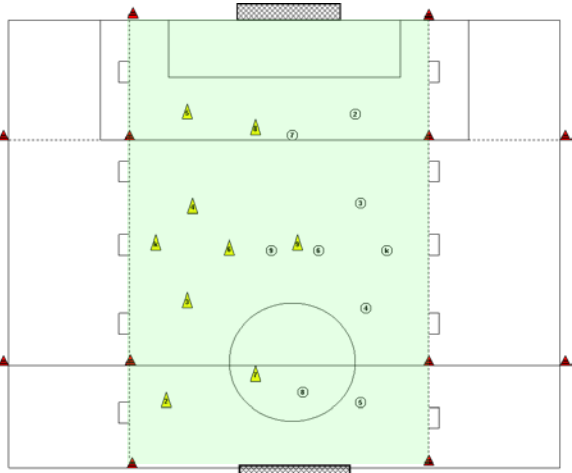
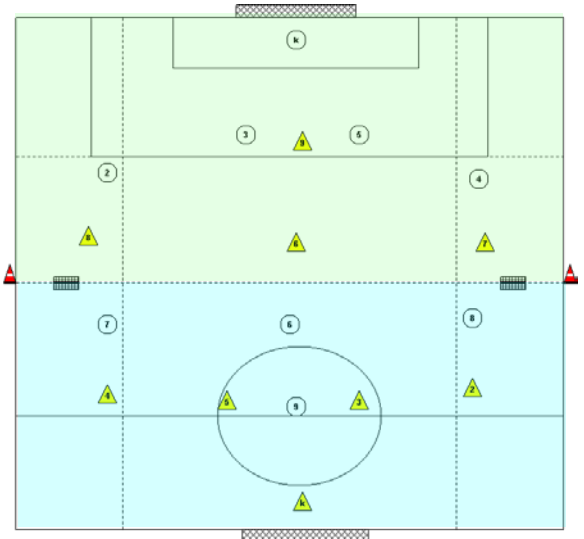
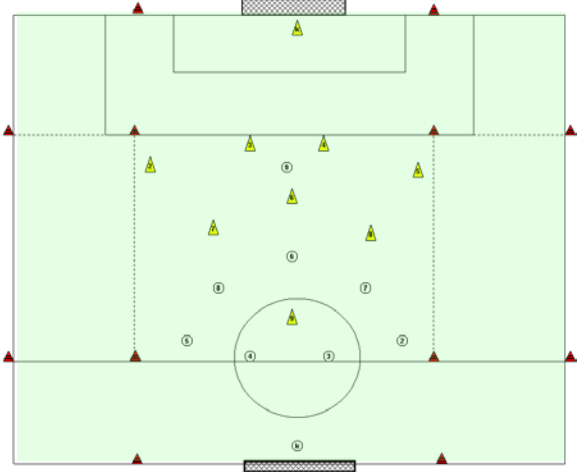
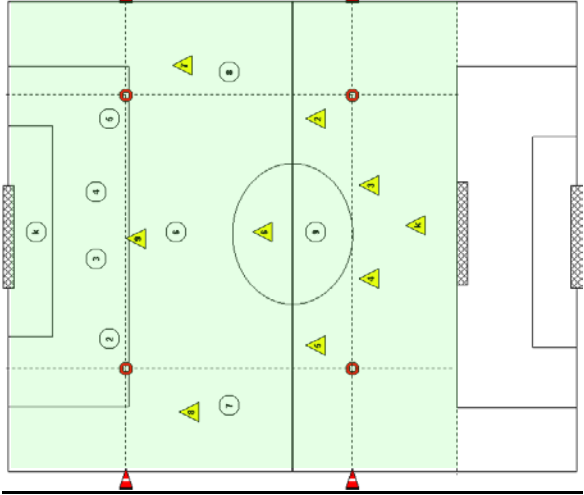


Naam: Franco NATARELLI, lesgever FTS Thema: PRESSING & AFSLUITEN van speelhoeken	Aantal : 16 + 2 K Categorie / niveau: U11	Materieel: 19 Ballen – 2 x 9 overgooiers 8 grote kegels – 1 verplaatsbaar Doel, 10 mini doeltjes of 20 kleine kegels, 1 set potjes
Richtlijnen en coachingswoorden: 1. Door middel van pressing de balbezitter in zijn eigen zone duwen. 2. Pressing toepassen wanneer de bal op de flanken is. 3. Pressing toepassen van zodra de balbezitter in een moeilijke situatie komt (hoge bal, tegenstander met rug naar spel, enz.. .) 4. Pressing toepassen zonder zich te laten uitschakelen. 5. De speelhoeken afsluiten om zo pressing te kunnen toepassen. 6. Recuperatie van bal enkel indien men 100% zekerheid is dat men de bal zal hebben.		
OPWARMING 	Beschrijving: 9 <> 9 – 2 x 6 min. ➤ Bal in de hand – 1 punt per keer dat de bal respectievelijk achter de middellijn en de lijn van de 16m wordt gelegd. ➤ In de centrale zone is het verboden om met de bal te lopen. (3 passen wordt aanvaard) - o In deze zone kan de bal enkel door onderschepping gerecupereerd worden. ➤ Vrij spel in de twee laterale zones. (Hierin mag ook met de bal gelopen worden) - o In deze zone kan de bal gerecupereerd worden door interceptie of door de balbezitter aan te tikken. ➤ Zorg ervoor dat het spel zich zoveel mogelijk in de laterale zones afspeelt = ideale pressingzone. ➤ Indien de bal op de grond valt of nadat de balbezitter getikt wordt = hernemen van spel remise en jeu latérale au centre. Variante: er mag overal met de bal gelopen worden maar een punt dat gescoord wordt, voortkomend uit een actie vanop de flank = dubbel. Coaching: 1 . 2 . 3 . 5.	
WEDSTRIJDVORM 1 	Beschrijving: 8+k <> 8+k – 2 x 6 min. – de K blijven in doel. ➤ Wedstrijdvorm : observatiefase. ➤ Opstelling k-3-4-1. ➤ Richtlijnen : speel veel op de flanken. - o Ken 2 punten toe indien het doelpunt voortkomt uit een pass van de flankmiddenvelder. Coaching: Alle richtlijnen aan de hand van de STOP / HELP methode.	
TUSSENVORM 1 	Beschrijving: k+8 <> 8+k - 2 x 5 min. – de K blijven in doel. ➤ Met de voeten. ➤ Elke ploeg verdedigt 5 mini-doeltjes. ➤ De doelmannen mogen ook met de handen spelen. ➤ Richtlijn : Press zo snel mogelijk, verhinder dat de tegenstander om met de bal aan de voet het doel te naderen. ➤ De doelpunten gescoord in de doelen in de laterale zones (1 mini doel) tellen dubbel. Coaching: 1 tot 6 .	

WEDSTRIJDVORM 2 	Beschrijving: 2 veldjes : k+4 <> 4 – 4 x 3 min. ➤ De kleine doelen zijn bewust in de zones op de flanken geplaatst om het flankspel te bevorderen. ➤ De ingangzetting door de doelmannen gebeurt naar de flanken. ➤ De ploeg zonder doelman zet het spel terug in gang door middel van een inworp. ➤ Intensieve pressing en explosief door de spelers kort bij de balbezitter. ➤ FUN : de ploeg die wint krijgt 1 strafschoot bij tijdens de cooling down. Bij gelijke stand wint de ploeg die het eerst scoorde ; Coaching: 1 tot 6 .
TUSSENVORM 2 	Beschrijving: 8+k <> 8+k – 4 x 3 min.– de K blijven in doel ➤ Variante van WV1. ➤ Indien het doelpunt door de flankmiddenvelder gemaakt wordt = 2 punten. ➤ In balbezit moeten de flankverdedigers de bal doorspelen naar de flankmiddenvelden.(anders verderzetting voor tegenstander op de flank) ➤ In de centrale wedstrijdzone = verplicht spelen in 2 (of 3) tijden.(anders verderzetting voor tegenstander op de flank) ➤ Vrij spel in de laterale zones. Coaching: 2 . 3 . 5 . 6.
WEDSTRIJDVORM 3 	Beschrijving: 8+k <> 8+k – 2 x 6 min.– de K blijven in doel. ➤ Richtlijnen : flankspel aanmoedigen. - o Herneming door doelmannen via de flankverdedigers of flankmiddenvelden. - o Indien doelpunt gemaakt wordt na een pass vanop de flank = telt dubbel. - o Indien doelpunt gescoord na recuperatie op de flank = telt dubbel + 1 penalty bonus tijdens de cooling-down. Coaching: 1 tot 6
COOLING DOWN	Beschrijving: ➤ Penaltytornooi rekening houdend met verworven penalties tijdens de training. ➤ Variante : dee doelmannen mogen de bonuspenalties trappen.