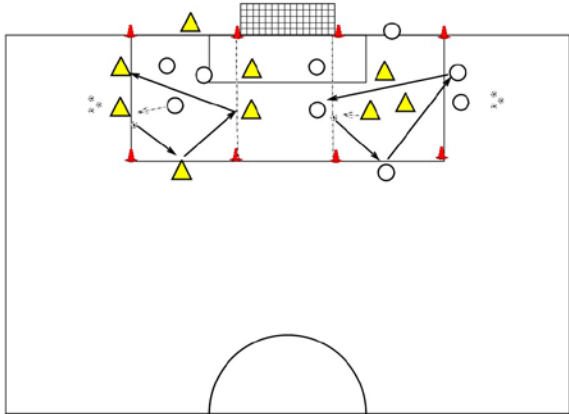
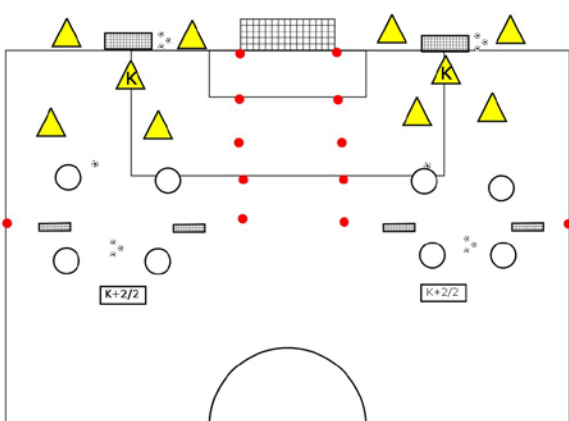
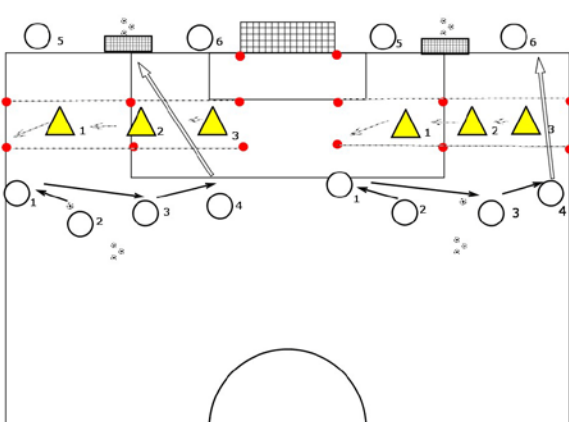
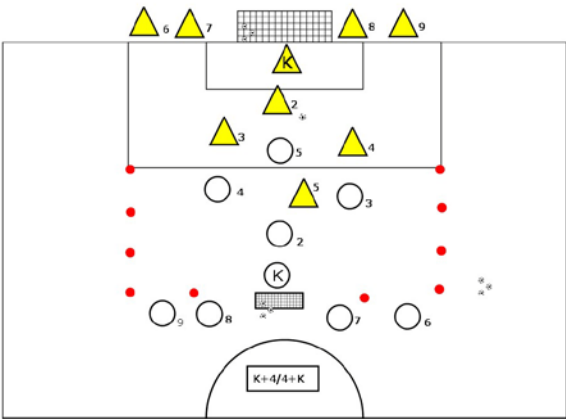
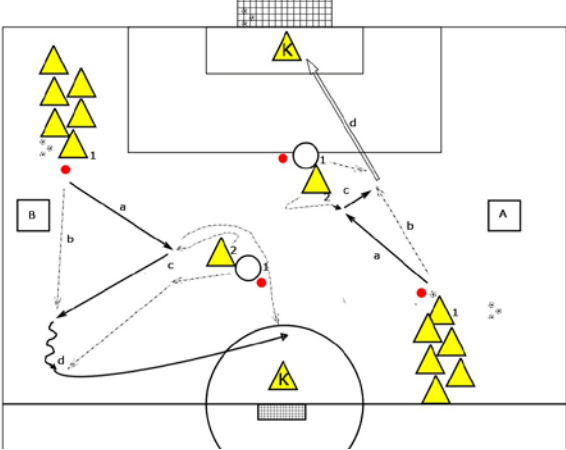
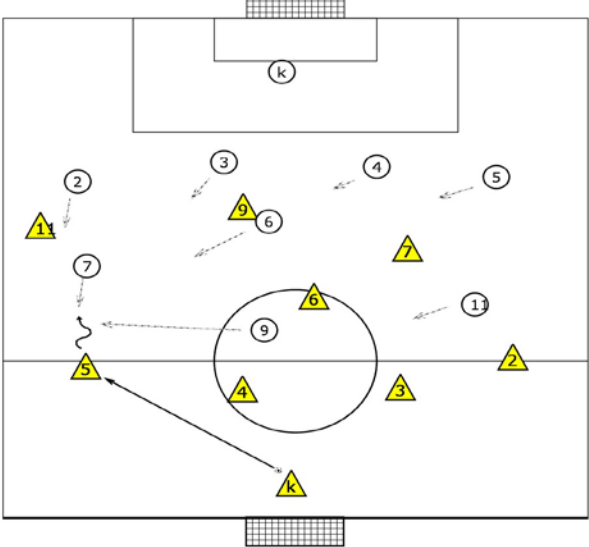


Naam auteur: Geerts Benni, lesgever FTS Thema: Afweren korte en halflange pass (voorzet) + doelpoging dichtbij en halfver	Aantal: 16 + 2K Categorie / niveau: U12 en U13	Materiaal: 2 duiveltjes doelen, 1 vast doel 16 ballen, ± 12 China Heads, 8 kegels, 8 hesjes,
Richtlijnen en coachingswoorden 1. Val de speler aan die in je zone komt (GEEF DRUK) 2. Stel je op in de schiethoek bij doelpoging of in de baan van de bal bij een pass (NEEM POSITIE)		3. Vermijd dat een pass in de diepte wordt gegeven (WEER AF) 4. Weer de bal af wanneer je geen balcontrole kunt uitvoeren (WEER AF)
OPWARMING		
		Beschrijving: 2 vierkanten van 16m – 16m 6 buitenspelers en 3 middenspelers per vierkant Keepers worden gebruikt als veldspelers Buitenspelers spelen de bal rond en proberen de bal tussen de drie middenspelers in te spelen (=1 punt). Middenspelers proberen door druk te zetten op de balbezitter tot balre recuperatie te komen (=1 punt). Door rugdekking te geven en de onderlinge afstanden te verzorgen trachten de middenspelers te vermijden dat er een bal tussendoor kan gegeven worden. Er wordt regelmatig gewisseld van middenspelers Duur: 10' Coaching: 2,3,4
WEDSTRIJDVORM 1		K + 2 / 2
		Beschrijving: Wedstrijd K+2/2 – K+2/2 Wedstrijd in golven. 2 veldjes van 20m op 20m Keeper start steeds de wedstrijd. Scoren dmv afstandschot = 2p Verdedigende ploeg tracht dit te verhinderen door doelpogingen af te weren of tot balre recuperatie te komen. Ploegen wisselen na 1' Na 6' wisselen de witte teams van veld Duur: 15' Coaching: 1,2,3,4
TUSSENVORM 1		
		Beschrijving: Spelvorm op afweren diepe bal 2 tot 3 verdedigers in een rechthoekige zone (20m – 8m) op 3 m van de doellijn. 4 aanvallers ter hoogte van de backlijn en 2 aanvallers naast het doel op de doellijn. De 4 aanvallers proberen door de bal snel van links naar rechts (en omgekeerd) te spelen een opening te creëren om een diepe bal te spelen richting doel, of naar de 2 aanvallers op de doellijn. Diepe bal in het doel = 2p Diepe bal richting aanvallers op de doellijn = 1p Verdedigers worden regelmatig gewisseld! Keepers worden gebruikt als veldspelers Duur: 10' Coaching: 2,3,4

WEDSTRIJDVORM 2	K + 4 / 4 + K
	Beschrijving: Wedstrijd K+4/4+K Veld 2x grote backlijn Wedstrijd in golven Beide ploegen in ruitformatie. Scoren d.m.v. afstandschot = 2p Beide ploegen proberen doelpogingen te neutraliseren door afweren of door balrecuperatie Ploegen wisselen om de 1'30 Duur: 15' Coaching: 1,2,3,4
TUSSENVORM 2	
	Beschrijving: Afwerken op doel (carrousel) A: -Speler 1 pas op speler 2 die breed legt -Speler 1 loopt aan en werkt af -Verdediger probeert schot af te weren Doorschuiven: 1 naar 2, 2 wordt verdediger en verdediger gaat naar groep B B: -Speler 1 pas op speler 2 die diep aflegt naar de flank -Speler 2 dribbel met bal naar doellijn + geeft voorzet voor speler 2 -Verdediger probeert de voorzet af te weren Doorschuiven: 1 naar 2, 2 wordt verdediger en verdediger gaat naar groep A bij oponthoud kan men posities aanvallers en verdedigers dubbel zetten. Na 7' oefening laten uitvoeren langs andere zijde. Duur: 15' Coaching 2,3,4
WEDSTRIJDVORM 3	K + 8 / 8 + K
	Beschrijving: wedstrijd: K+4+1+3/3+1+4+K Continue wedstrijd Scoren dmv afstandschot = 2p Scoren na flankvoorzet = 2p Beide ploegen proberen doelpogingen en flankvoorzetten te neutraliseren door afweren of door balrecuperatie. Duur: 15' Coaching: 1,2,3,4
COOLING DOWN	
	Beschrijving -1 rondje rustig uitlopen met bal -1' individueel jongleren -Streching beenspieren Opruimen Duur: 10'