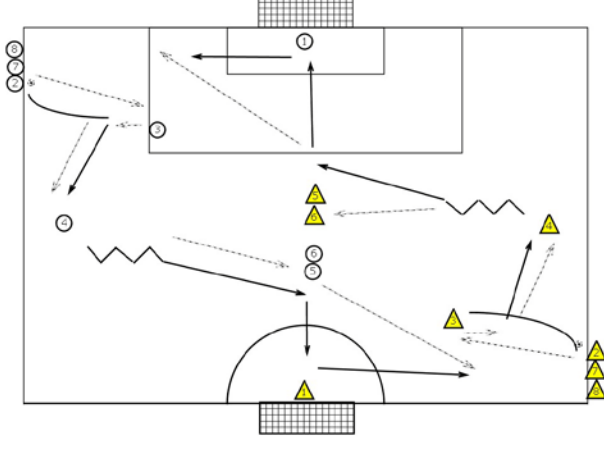
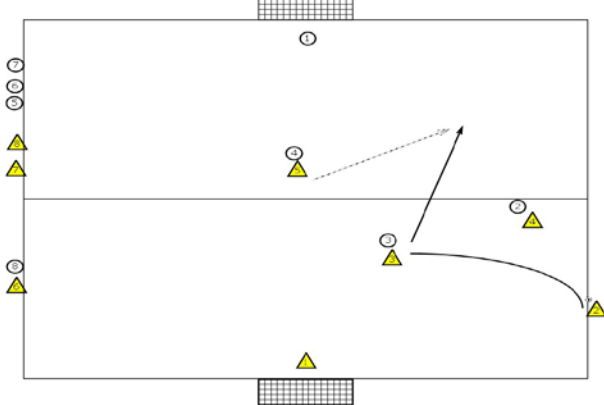
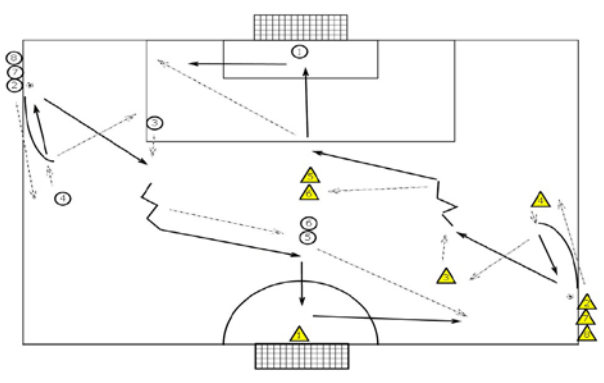
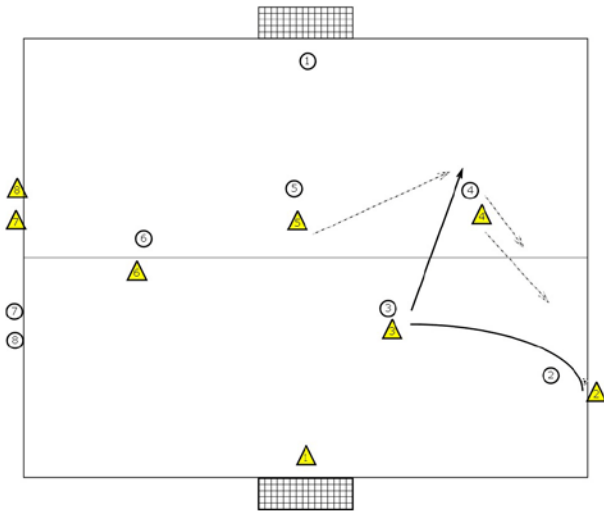
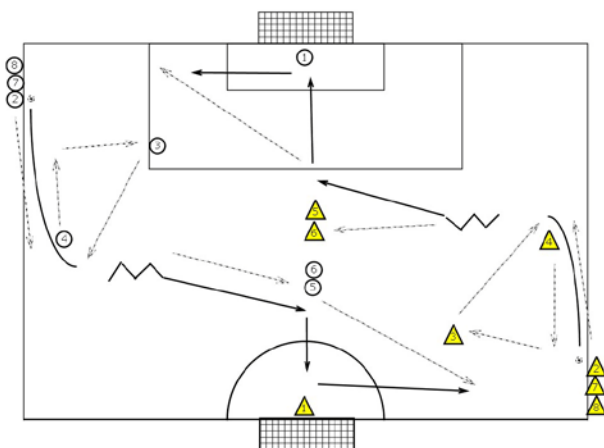
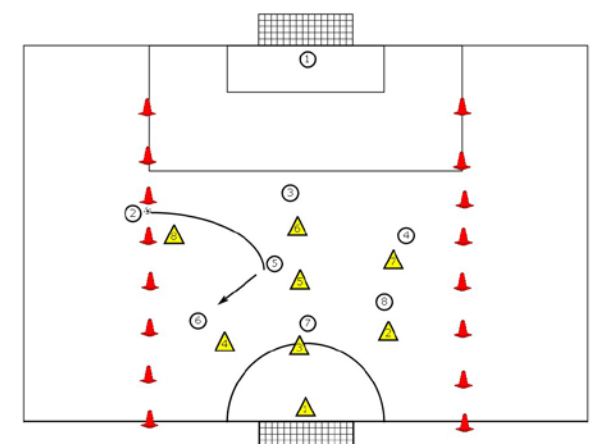


Naam auteur: Dominique Renson, lesgever Federale trainersschool Thema: Controle van een halfhoge bal in de opbouwzone na een inworp	Totaal: 14 + 2K Categorie / niveau: U-13	Materieel: 2 doelen, 16 potjes, overgooiers
Richtlijnen en coachingswoorden 1. De speler kan een georiënteerde controle doen (snel, nauwkeurig en juiste keuze) zodat hij het spel zo goed mogelijk kan verderzetten (en indien mogelijk de bal naar de grond brengen) 2. Doe de gerichte controle zodanig dat je het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten		3. Op het goede moment in de ruimte infiltreren – GA 4. Diepgang brengen en breedtespel mogelijk maken DIEP - BREED
OPWARMING		
		Beschrijving : carrousel Speler 2 werpt in naar speler 3 die controleert en naar speler 4 speelt. Speler 4 controleert en leidt de bal en speelt naar speler 5 die controleert en inspeelt op de doelman. Doelman 1 pakt de bal en geeft hem opnieuw mee met speler 5. Variabel inspelen op doelman. Doorschuiven : 2 gaat naar 3, die de plaats van 4 inneemt, die naar 5 gaat. 5 sluit aan in de tegenoverliggende rij. Coaching • Laat de bal, indien mogelijk, niet botsen: val de bal aan • Leg de hoge bal stil met de voet, de dij, de borst zodat over de grond verder gespeeld kan worden.
WEDSTRIJDVORM 1		K + 4 / 3 + K
		Beschrijving Terrein : 40 x 32 m Wedstrijdvorm in golven : indien de bal naast of in doel getrapt wordt, starten de O's met een inworp op de rechterkant Inworp door speler Δ naar een medespeler. Buitenspel vanaf de middellijn Een doelpunt gescoord door de ploeg in minderheid telt dubbel De doelpunten van de twee wedstrijden worden samengeteld Wisselen van rol na 7 minuten Coaching 1-2-3-4
TUSSENVORM 1		
		Beschrijving Speler 2 werpt in naar speler 4 die terugspeelt waarna hij in de ruimte speelt naar speler 3 die controleert, de bal drijft en naar speler 5 speelt. Deze controleert en trapt op doel. Doelman pakt de bal en geeft hem opnieuw mee met speler 5 Doorschuiven : 2 gaat naar 4, die de plaats neemt van 3, 3 schuift door naar 5, die aansluit in de tegenoverliggende rij. Coaching 1-2-3-4

WEDSTRIJDVORM 2	K + 5 / 5 + K
	Beschrijving Terrein: 40 x 32 m Opstelling in 1-2-3 Elke 5 min doorschuiven : Nummer 2,3,4,5,6 Nummer 4,5,6,7,8 Nummer 6,7,8,2,3 Een doelpunt dat gemaakt wordt na een inworp telt dubbel Coaching 1-2-3-4
TUSSENVORM 2	Beschrijving
	Beschrijving Speler 4 haakt zich los richting speler 2. Speler 2 werpt in over speler 4 naar speler 3 die vraagt in de vrijgekomen ruimte. Speler 3 controleert de bal en speelt naar 5 die aanneemt en op doel trapt Doelman pakt de bal en geeft hem opnieuw mee met speler 5 Doorschuiven : 2 gaat naar 4, die de plaats neemt van 3, die doorschuift naar 5 die aansluit in de tegenoverliggende rij. Coaching : 1-2-3-4
WEDSTRIJDVORM 3	K + 7 / 7 + K
	Beschrijving Terrein 40 x 50 m Ploeg △ speelt in 1 – 3 – 1 – 3 Ploeg O speelt in 1 – 3 – 1 – 3 Een smal veld brengt een groter aantal inworpen met zich mee. Een doelpunt dat gemaakt wordt na een inworp telt driedubbel Coaching 1-2-3-4
COOLING DOWN	Beschrijving