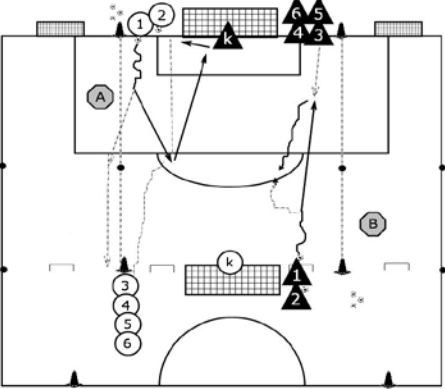
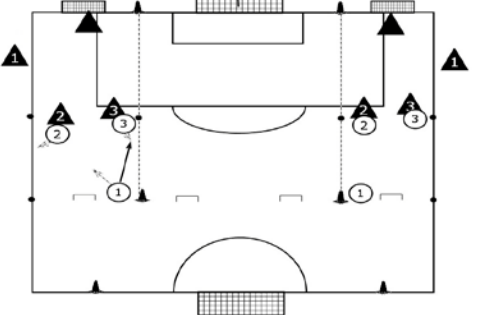
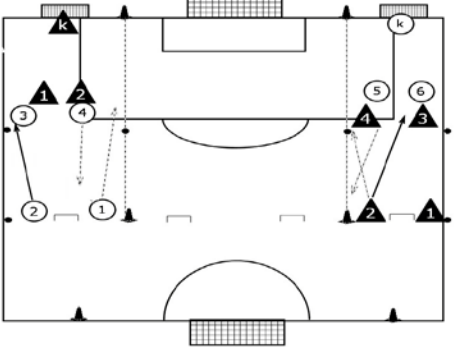
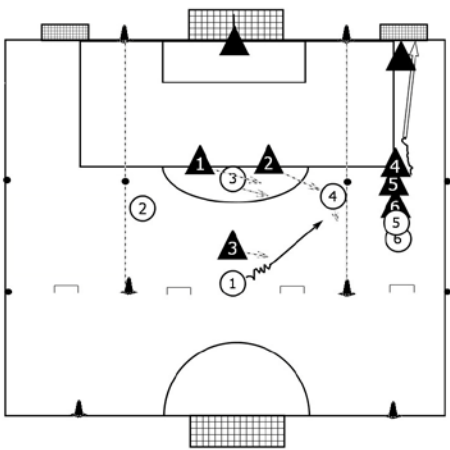
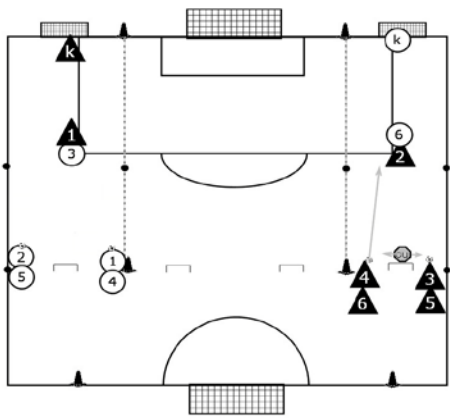
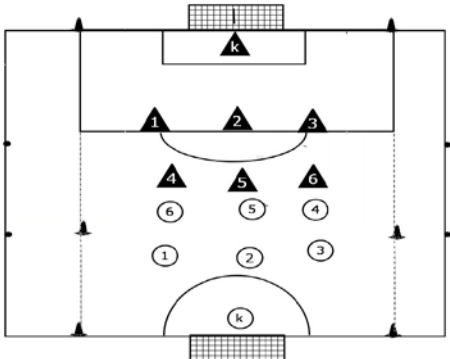


Naam: Decuyper Alain, lesgever FTS Thema : B- : de juiste keuze maken op een diepe bal : anticiperen, intercepten, temporiseren of in duel gaan ?	Totaal: 12 + 2K Categorie: U-13	Materieel: 1 groot verplaatsbaar doel, 2 verplaatsbare duiveltjesdoelen, 4 mini-doelen (of kegels), 6 kleine kegels, 6 potjes, 6 overgooiers
Richtlijnen en coachingswoorden 1. Kies een goede, defensieve <u>uitgangspositie</u> (as bal - doel; aan de binnenkant; op een lijn) 2. Het duel aangaan indien zekerheid om te <u>winnen</u> (optimale omstandigheden : de tegenstander afremmen, oriëntatie, goede houding, oog voor de bal)		3. De tegenstander die diep terugvalt of wisselt van zone <u>niet volgen</u> maar in positie blijven. 4. Anticiperen op de lange ballen van de tegenstander, dicht bij elkaar spelen, kort op de tegenstander spelen indien dicht bij doel. 5. <u>Interceptie</u> op het goede moment. 6. <u>Dekking</u> geven aan de medespeler.
OPWARMING		
 X = ▲ O = ○		Beschrijving A. Ingangzetting : O1 leidt de bal enkele meters, speelt in op O3 die zich voor hem aanbiedt. O3 speelt hard in op de K met de re voet. K speelt de bal terug. Na inspelen voert O1 de opgelegde functionele oefeningen uit en sluit aan de andere kant aan. Na enkele minuten wordt het beginpunt verwisseld. B. Progressie : △1, naast het doel, speelt lang naar X3, die aan de tegenoverliggende kegel start. Daarna gaat hij het duel aan (max. duur 10"). De rollen worden telkens gewisseld. Afwisselend links en rechts starten. Na 4 keer, wisselen de groepen van plaats. Coaching Voor fase B, gelden richtlijnen 1 en 2
WEDSTRIJDVORM 1		3 / 2 + K
 X = ▲ O = ○		Beschrijving Organisatie : 2 terreinen van 15m op 35m ; duur van de wedstrijd (continue vorm) : 1' ; na elk wedstrijdje, rotatie van de verd. (1 rust, 2 actief) en de aanv. (wisselen van positie) ; na 3', wisselen van rol verd./aanv., zodat 6 wedstrijden van 1' per serie gespeeld worden ; 3 series. Verloop : O1 speelt vanop de achterlijn naar O2 of O3 die afhaken om in het spel betrokken worden. De wedstrijd begint van zodra ingespeeld wordt. De △ verdedigen en trachten na balrecuperatie te socren in de poort. Coaching Richtlijnen 1 tot 6
TUSSENVORM 1		
 X = ▲ O = ○		Beschrijving Organisatie : 2 terreinen van 15m/35m ; per oppervlakte spelen er 2 verd. + K tegen 4 aanv. ; max. duur per spelreeks : 1'30" ; na afloop van elke reeks wisselen van terrein en 2 andere verdedigers. Verloop : in de ploeg met numerieke meerderheid staan 2 spelers aan de achterlijn, terwijl 2 anderen hun plaats nemen in het midden van het terrein. Het spel start door een diepe pass van één van de spelers op de achterlijn naar één van de afhakende medespelers. Tijdens de wedstrijd mogen spelers van op de achterlijn mee inschuiven om de tegenstander te verrassen, indien de plaats overgenomen wordt. De verd. passen zich aan aan de bewegingen van de tegenstanders en trachten de bal te heroveren. Er wordt op de 2 terreinen gelijktijdig gestart. Welke van de 2 ploegen maakt het eerste doelpunt? Een doelpunt gescoord door de verd. telt dubbel. De ploeg die eerst 10x scoort wint Coaching Richtlijnen 1 tot 6

WEDSTRIJDVORM 2	4 / 3 + K
 X = ▲ O = ○	Beschrijving <u>Organisatie</u> : 1 terrein van 25m/35m ; duur van de wedstrijd (continue vorm) : 2' ; elke 2', wisselen van de 2 groepen van 3 verd. en van de K, de aanvallers roteren 2 per 2; na 4', wisselen van rol; de wachtende spelers trappen om beurt naar de 2de doelman. <u>Verloop</u> : O1 vertrekt vanop de achterlijn en drijft de bal. Hij wordt opgevangen door △3, die hem naar de flank dwingt. O1 speelt in naar een aanvaller die afhaakt. De verd. passen zich aan en trachten de bal te recupereren om daarna te scoren tussen de poorten Coaching Richtlijnen 1 tot 6
TUSSENVORM 2	
 X = ▲ O = ○	Beschrijving <u>Organisatie</u> : 2 terreinen van 15m/35m ; 1 groep van 6 spelers + 1 keeper per terrein ; rotatie : O3→verd. →pasgever→O3 ; elke speler komt 6x aan bod ; maximale duur van het duel : 15". <u>Verloop</u> : O1 en O2 stellen zich met bal aan de voet op in de hoeken op de achterlijn. O3 die zich op de hoek van de grote rechthoek bevindt, wordt gedekt door △1. O3 vraagt de bal aan O1 of O2 die inspeelt. Het duel tussen O3 en △1 begint. Indien △1 de bal recupereert, speelt hij deze terug naar de speler op de achterlijn. Coaching Richtlijnen 1 tot 6
WEDSTRIJDVORM 3	6 + K / 6 + K
 X = ▲ O = ○	Beschrijving <u>Organisatie</u> : 1 terrein van 40m/50m ; totale duur : 15' ; de ploegen staan op 2 rijen van 3 spelers. <u>Verloop</u> : de spelregels van de betreffende categorie zijn van toepassing. Vraag om snel diep te spelen zodat de achterlijn veel gehaald kan worden om zo het thema van de training goed te kunnen evalueren. Coaching Evaluatie van de richtlijnen 1 tot 6.
COOLING DOWN	
	Beschrijving Een ronde uitlopen; jongleren ter ontspanning.