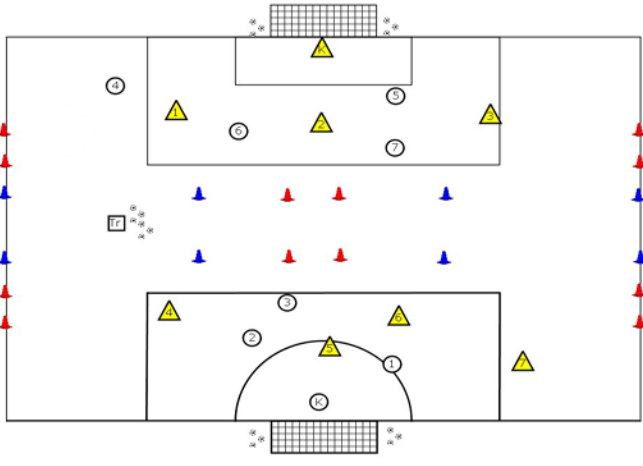
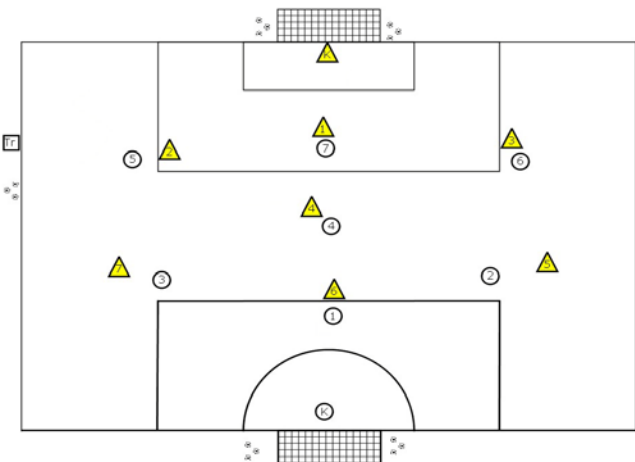


Naam: Dany De Crick, Lesgever Federale Trainersschool Thema: indirecte vrije trap, doelpoging op halfhoge voorzet en doelpoging halfver	Aantal: 14 + 2K Categorie: U13	Materiaal: 1 verplaatsbaar groot doel, 16 kegels, 20 ballen, 7 gele en 7 rode partijvestjes
<u>Richtlijnen en coachingswoorden</u> 1. Laat de halfhoge bal, indien mogelijk, niet botsen. Ga daarom de bal tegemoet. -> NAAR DE BAL TOE 2. Werk pas af als de scoringskans reëel is, en wanneer er niemand dicht bij doel in een betere positie aanspeelbaar is. -> ALLEEN, SHOT 3. Volg de bal na het uitvoeren van een doelschot. -> BAL VOLGEN		4. Plaats de bal als je dicht bij de K bent. -> PLAATSEN 5. Probeer zo snel en zo nauwkeurig mogelijk af te werken bij een doelmkans->NIET TWIJFELEN 6. Geef enkel een lange bal(voorzet) naar een medespeler als die ver van jou in een gunstige positie aanspeelbaar is opgesteld. -> KIJK
OPWARMING		<u>Beschrijving</u> 2 groepen van evenredige spelers. O1 past op O2, die terugkaatst op O1. O1 speelt nu O3 aan die "lange" 1-2 uitvoert met O4. O3 trapt de bal over de grond naar de K. De K geeft de bal mee aan O7, die op zijn beurt aansluit bij "△" en een opwarmingsoefening uitvoert met de bal. O1 neemt de plaats in van O2, O2-> O4, O4 -> O3, O3 -> O7. Tegelijkertijd doen "△" hetzelfde langs de andere kant van het terrein. Na 5' halfhoge ballen naar de K trappen! <u>Coaching:</u> 1, 3, 4 en 6
WEDSTRIJDVORM 1		K + 3 / 4
		<u>Beschrijving</u> 2 terreintjes van 20m-56m 3 verdedigers spelen met de K naar de 3 kleine doeltjes, tegen 4 medespelers. De K tracht zijn verdedigers bij te staan, door op het gepaste moment mee de bal te komen vragen bij de spelopbouw en verdedigend wat uit zijn doel mee te spelen bij balverlies. Na 6' worden de 4 aanvallende spelers van beide terreintjes onderling gewisseld. De "aanvallers" zorgen ervoor dat ze het veld zo breed mogelijk maken, om veel ruimte te creëren. <u>Coaching:</u> 1, 2, 3, 4, 5 en 6
TUSSENVORM 1		

	Beschrijving: 2 terreintjes van 20m-56m 2 groepen van 8 spelers. Groep "Δ": indirecte vrije trap. Met combipalen wordt er een muurtje gevormd. Δ1 legt de bal opzij voor Δ2, die de bal stopt en Δ1 trapt naar doel. Δ7 recupereert de bal en sluit bij de groep aan. Δ1 neemt de plaats van Δ2, Δ2 -> Δ7. Coaching: 3, 4, 5 en 6 Groep "O": O1 "lange" 1-2 met O2, die zich vrijloopt achter de rode kegel en na voorzet van O1 afwerkt op doel. O1 neemt de plaats van O2, O2 sluit aan bij de groep. Coaching: 1, 2, 3, 4, 5 en 6 Na 3' wisselen van kant, na 6' wisselen van groep
--	--

WEDSTRIJDVORM 2	K + 6 / 4 + K Beschrijving Terrein van 45m-40m Er wordt gespeeld in een meerderheidssituatie, om het aantal scoringskansen optimaal uit te buiten. Telkens na een doelpunt of een doelkans wisselen de 4 spelers van "Δ" met de andere 4 spelers. De trainer maakt zelf uit of de wissels niet te snel gebeuren en laat de spelers in dat geval iets langer aan de beurt. Na 6' de Keepers eens wisselen van doel. Coaching: 1, 2, 3, 4, 5 en 6
TUSSENVORM 2	Beschrijving Terrein van 45m-56m Er wordt een wedstrijd gespeeld met vaste zones, waar de spelers in moeten vertoeven. De K, 1 en 5 in de backarea, 6 en 7 in de hoeken ter hoogte van de backarea, 2, 3 en 4 centraal tussenin. De bedoeling is om de flankspelers te bereiken, die op hun beurt trachten voor te zetten. De niet-aangespeelde flankspeler mag op zijn beurt dan mee komen afwerken in de backarea Variatie: Wordt de flankspeler door 2,3 of 4 aangespeeld, dan mag deze mee infiltreren in de backarea Coaching: 1, 2, 3, 4, 5 en 6
WEDSTRIJDVORM 3	K + 7 / 7 + K

	<u>Beschrijving</u> Terrein van 45m–56m Er wordt een wedstrijd gespeeld op de helft van het voetbalveld. Beide ploegen spelen in een K+3+1+3 Veldbezetting. <u>Coaching:</u> 1, 2, 3, 4, 5 en 6
COOLING DOWN	
	<u>Beschrijving</u> Beide ploegen trachten te scoren in één tijd op een halfhoge voorzet van op de flank, ter hoogte van de backarealiijn. De bal mag niet botsen en de kleine backlijn mag je niet betreden. De ploeg die het minst scoort gaat het materiaal opbergen.