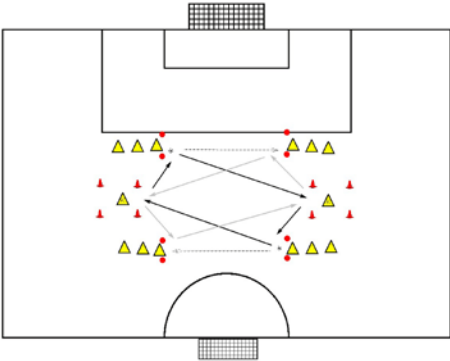
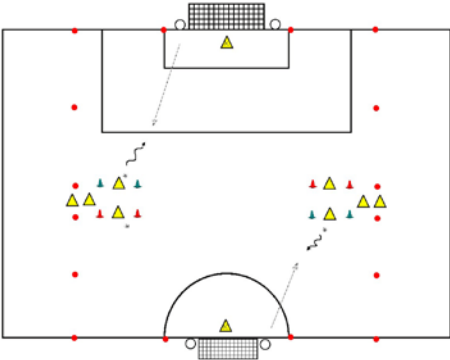
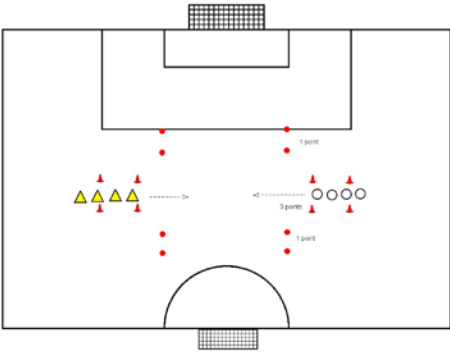
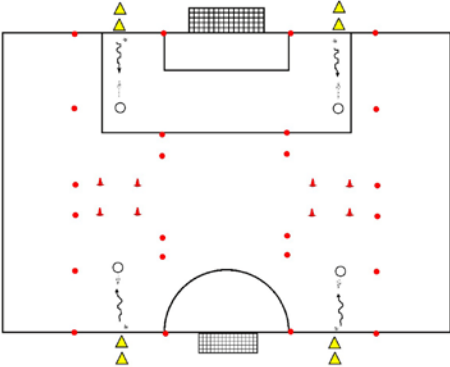
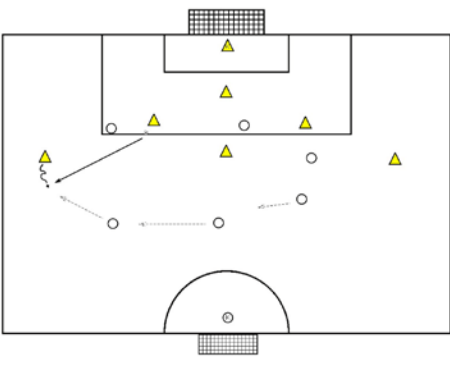
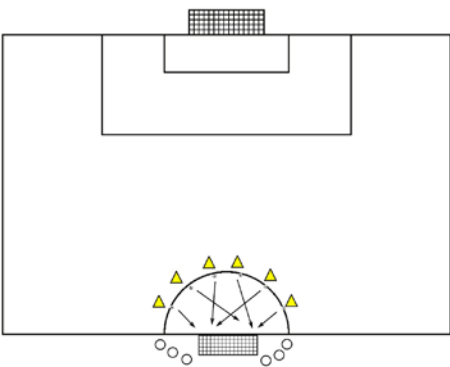


<u>Naam :</u> Benoît NICOLAS, leraar Federale Trainersschool. <u>Thema :</u> Opstelling tussen tegenspeler en doel en druk zetten, duel of remmend kijken en speelhoeken afsluiten	<u>Categorie :</u> U12 <u>Aantal :</u> 14 (2k + 12 spelers)	<u>Materieel :</u> 22 potjes, 8 kegels
Richtlijnen en coachingswoorden : 1. KIJK naar de balbezitter en zet DRUK zodat hij geen terreinwinst kan boeken (blijf tussen bal en doel). Laat je niet uitschakelen in het 1 tegen 1 duel 2. REM de balbezitter af door te kijken (ingedraaid, goed in balans)	3. DUW de balbezitter naar een zijkant zodat je medespelers voor dekking kunnen zorgen. Houd hem zo onder controle 4. Van zodra je medespeler de dekking verzorgt (communicatie) ZET je DRUK (PRESS) op de balbezitter om de bal te veroveren.	
OPWARMING		
	<u>Beschrijving :</u> Spelers en doelmannen zoals op tekening, 2 ballen (progressie: 4 ballen) Passing met integratie van de doelmannen, passes afwisselend met rechts en links. De spelers verplaatsen zich naar de tegenoverliggende poort met gevarieerde, functionele oefeningen, specifieke verplaatsingen (lateraal en achterwaarts) en kort voetenwerk in functie van het trainingsthema. Mogelijke progressieve opbouw van intensiteit door middel van integratie van duels. <u>Coaching :</u> Beheersing van het snel voetenwerk in de verschillende loopvormen.	
WEDSTRIJDVORM 1	K+1 / K+1	
	<u>Beschrijving :</u> Duel 1 tegen 1 + K op 2 plateau's Op het signaal van de opleider, vertrekt Δ en leidt met de bal naar doel. O (zelfde kant) reageert en tracht het 1 tegen 1 duel te controleren. Mogelijke alternatieven : ➤ O (van op tegenovergestelde zijde reageert) ➤ Δ vertrekt indien hij de kleur van zijn poort hoort <u>Coaching</u> voor de verdediger : 1, 2, 3	
TUSSENVORM 1		
	<u>Beschrijving :</u> 1 tegen 1 : snelheid, reactie, in functie van het thema. Op signaal vertrekken Δ en O aan hun poort. Δ moet één van de 3 poorten, verdedigd door O, trachten te bereiken zonder dat hij getikt wordt. Indien Δ een andere poort bereikt : - 1 punt indien het een lateraal gelegen poort is - 3 punten indien het een centraal gelegen poort is Indien O zijn tegenstander tikt, krijgt hij 2 punten Wisselen van taak nadat iedereen van één ploeg aangevallen heeft en na het optellen van de punten Variant : met leiden van bal <u>Coaching</u> voor de verdediger : 1, 2	

WEDSTRIJDVORM 2	K+2 / K+2
	Beschrijving : 1 tegen 2+K naar 2 tegen 1+1+K K speelt terug in naar één van de O's. Doelpunt van de O's : de bal stilleggen in 1 van de 2 vierkanten aan de zijkant. Op dat ogenblik start de wedstrijdvorm: $\Delta 2$ reageert van zodra O in het vierkant komt (2 tegen 1 + K). O2, die alleen staat, krijgt de richtlijn om de opkomende aanvaller op te houden om zijn medespeler O1 te laten terugkomen van zodra hij de bal stilgelegd heeft in het vierkant. Op die manier komen we tot 2 tegen 2+K Coaching : 1, 2, 3, 4 (herhaling onderlinge dekking)
TUSSENVORM 2	
	Beschrijving : Spel : « Wie houdt zijn tegenstander het langste op? » Op het signaal van de opleider vertrekken de Δ en leiden de bal met als doel zo snel mogelijk in het vierkant te komen. De O's gaan het duel aan en houden de aanvaller zo lang mogelijk op, zonder de bal af te pakken. De verdediger van wie de aanvaller als laatste in het vierkant komt, wint. Varianten : ➤ Met balverovering. De wachtende speler loopt rond de zone en komt achter O uit waar hij de dekking verzorgt. Coaching : 1, 2, 3, 4 (betreffende overgang naar 1 tegen 2)
WEDSTRIJDVORM 3	K+6 / K+6
	Beschrijving : 6+K tegen K+6 Opstelling in 3 – 1 – 2 op een $\frac{1}{2}$ terrein. Vrij spel met richtlijnen voor de recuperatie : breng de bal zo snel mogelijk naar de flank voor de tegenaanval. Analyse van de situaties in functie van het thema en evaluatie van de toegepaste richtlijnen. Coaching : 1, 2, 3, 4 (herhaling onderlinge dekking)
COOLING DOWN	
	Beschrijving : « Topschutter » De spelers van ploeg Δ leggen hun bal op de lijn van de middencirkel. Op signaal trachten ze hun bal tegen het doel te trappen : • Ofwel op de paal = 1 punt • Ofwel op de lat = 3 punten Van zodra alle Δ getrapt hebben, recupereren de O's de bal en trappen op hun beurt. De punten worden per ploeg samengeteld. 3 pogingen per speler.