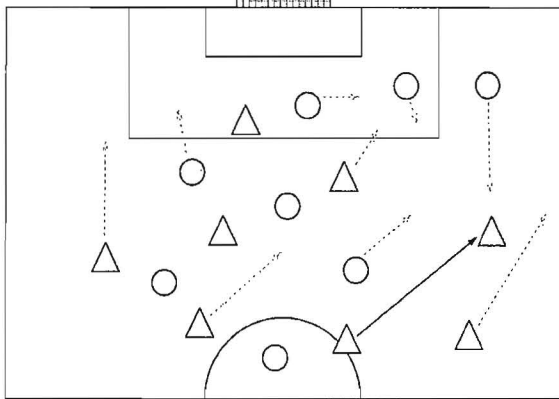
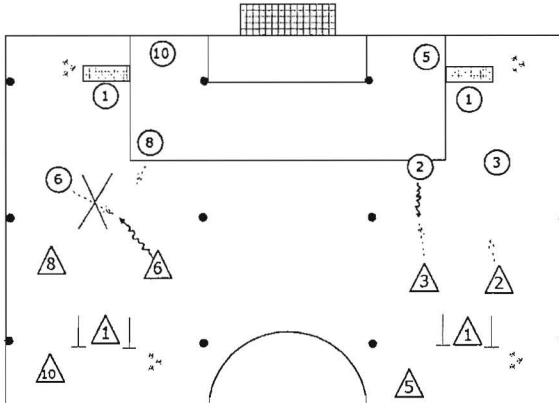
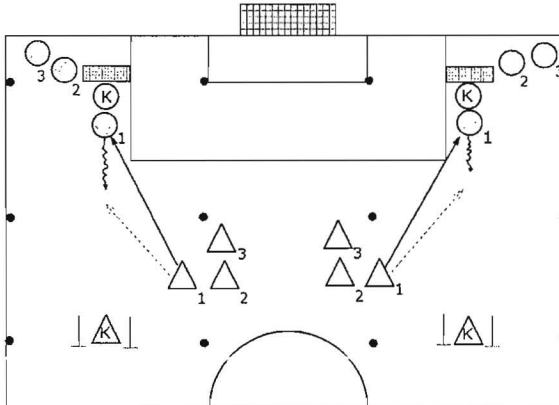
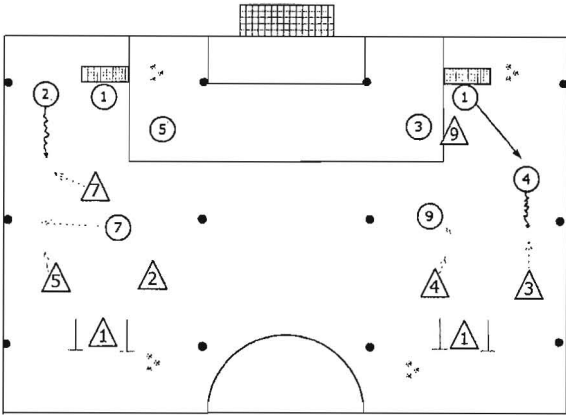
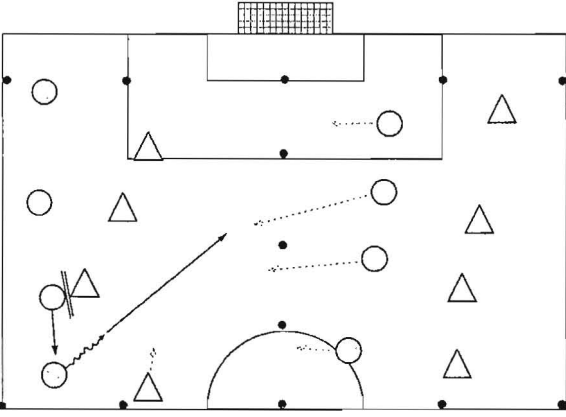
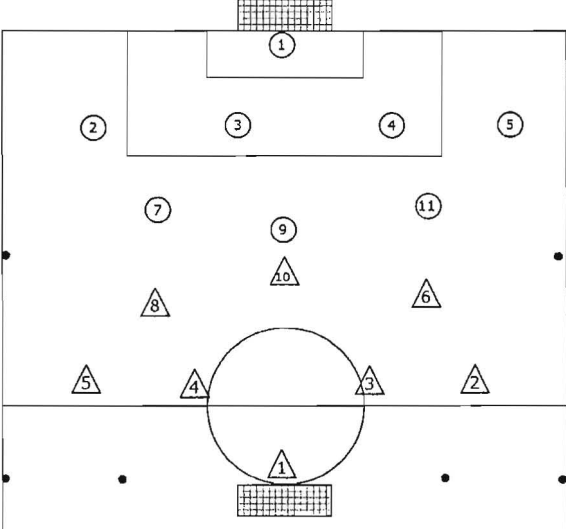


Naam auteur: Dirk Cordemans, lesgever Federale Trainersschool Thema: Zoneverdediging: gevaarlijke dieptepass verhinderen. (teamtactics B-5, B-8 en B-11)	Aantal: 14 + 2 K Categorie/niveau: U15	Materiaal: 2 kleine doeltjes, 4 paaltjes + 1 set potjes, partijvesten en 12 ballen.
Richtlijnen en coachingswoorden: 1. Val de tegenstrever aan de bal aan als die in je zone komt. DRUK ZETTEN . 2. Loop niet uit je zone (bal of tegenstrever niet volgen buiten je zone; geen kruisbewegingen maken. BLIJF .		3. Word je gedribbeld, geef niet op maar probeer de bal opnieuw af te nemen. TERUG . 4. Als je de bal niet kan afnemen, vang de speler in balbezit rustig op door remmend te kijken. NIET OPVLIEGEN .
OPWARMING		TIKRUGBY
		Beschrijving: Tracht de bal bij de tegenpartij over de eindlijn te leggen ('touch down'). Lopen met de bal is toegelaten; Passen geven (met de handen) mag ook. Wanneer de balbezitter wordt aangetikt gaat de bal naar de tegenpartij. Duur: ongeveer 15'
WEDSTRIJDVORM 1		K+2/2+K
		Beschrijving: Werken in golven. Bal over de doellijn reservespelers wisselen. Na $\pm 3'$ gelegheidskeepers wisselen. Tornooivorm: Na 6' wisselen van veld, W $\leftrightarrow$ W en V $\leftrightarrow$ V. Fun! Duur: 12' (2x6')
TUSSENVORM 1		1/1
		Beschrijving: $\Delta 1$ speelt de bal in op O1 en gaat in duel met $\Delta 1$ (druk zetten, niet opvliegen, eventueel remmend kijken). Wie het duel wint tracht te scoren, de andere tracht van terug te komen...Actie is afgelopen wanneer bal over de doel- of zijlijn gaat. Spelers wisselen telkens van plaats. Gelegenheidskeepers regelmatig van plaats wisselen. Duur: 10'
		Coaching: Coachingpunten 3 en 4.

WEDSTRIJDVORM 2 	K+3/3+K Beschrijving: Continue spel. Turnooivorm: Na 7' wisselen van tegenstander W↔W en V↔V. Fun! Duur: 14' (2x7') Coaching: Alle coachingpunten zijn van toepassing. Af en toe bijsturen door 'freeze' (leermoment).
TUSSENVORM 2 	LIJNVOETBAL Beschrijving: Wij kunnen een doelpunt scoren door de bal achter de eindlijn van de tegenpartij stil te leggen. De verdedigers moeten in hun vak blijven. De aanvallers mogen naar het andere vak op het moment dat hun verdedigers de bal veroveren. Buitenspel is van toepassing. Duur: 10' Coaching Alle coachingpunten.
WEDSTRIJDVORM 3 	K+7/7+K Beschrijving: Opstelling: Ploeg Δ speelt K+4+3+0, ploeg O speelt K+4+0+3. Continue spel. Duur: 16' Coaching: Alle coachingpunten zijn van toepassing. Niet te veel coachen in de eindwedstrijd. Fun!
COOLING DOWN	Beschrijving Uitlopen + stretching. Duur: 5'