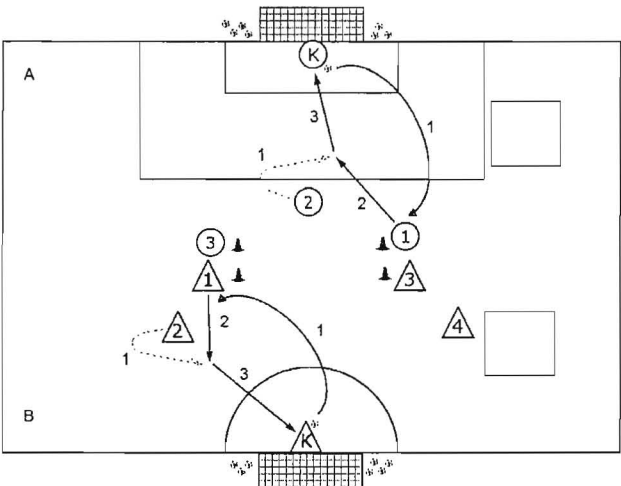
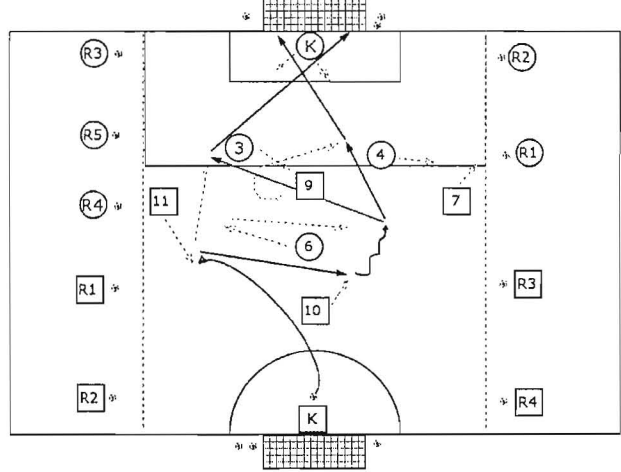
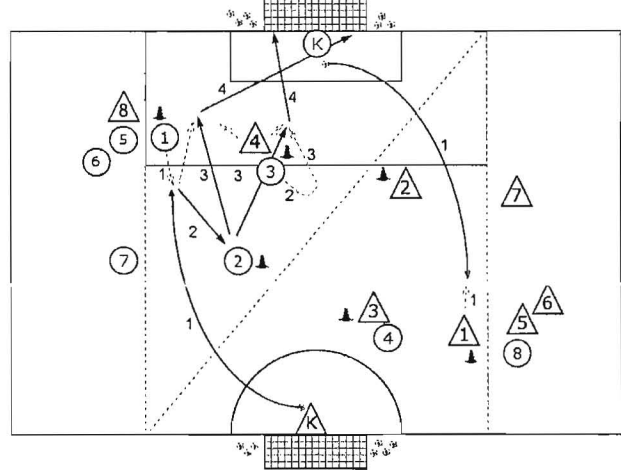
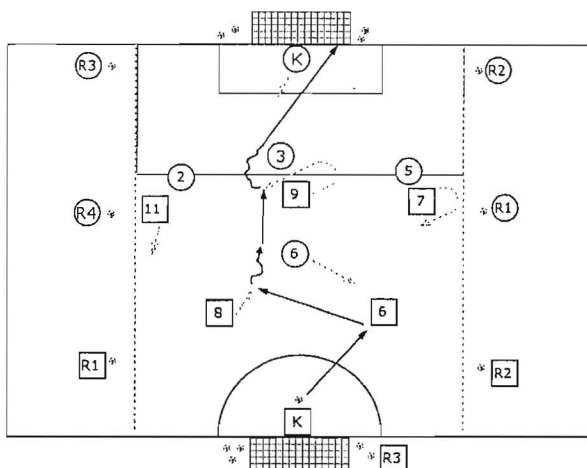


Naam auteur: Haynes James, lesgever Federale Trainersschool Thema : De waarheidszone beheersen : zo snel mogelijk afwerken (teamtactics B+21)	Totaal: 18 (16 sp + 2 K) Categorie/niveau: U14	Materiaal: 18 ballen, 1 groot draagbaar doel, 6 kegels, 14 hoedjes, 16 overgooiers (2 kleuren)
Richtlijnen en coachingswoorden: 1. Haak af (N°9) of ga open – Maak ruimte voor jezelf (N°7 – N°11) EN vraag dan diep richting doel en in de ruimte : haak af, ga open, ruimte. 2. Verander van ritme en richting met en zonder bal : versnel, positioneer, zet je beweging verder. 3. Kijk naar de positie van de doelman voordat je je kans waagt om met de aangewezen techniek de doelman te verslaan : kijk, hoofd recht.		4. Plaats bij een werkelijke doelkans de bal met de binnenkant, trap met de wreef, doe een korte of lange lob : plaats, trap, lob. 5. Voor de medespelers : help de afwerker door de bal te vragen en de tegenstander te doen twijfelen : vraag.
OPWARMING		
		Beschrijving: <u>FASE 1 & 2</u> ▪ « K » gooit naar « 1 » die controleert en de bal speelt naar « 2 » ▪ « 2 » haakt af en gaat diep. Wanneer hij de bal krijgt, zet hij de actie verder door onmiddellijk door te spelen op « K » ▪ Tijdens het doorschuiven : opwarmingsoefeningen. Rekkingsoefeningen tussen reeks 1 en 2. ▪ Duur : 20' (2x 7' + 6' tussen de reeksen) Coaching: ▪ 1 – 2 – 3. <u>Opmerkingen</u> ▪ Belang van de timing van het vragen en diep gaan EN van de timing van de pass.
WEDSTRIJDVORM 1		K+4 / K+3
		Beschrijving: ▪ Ploeg A speelt in 1-1-3 en ploeg B in 1-2-1. ▪ De wedstrijdvorm begint bij de « K » van ploeg A. ▪ « 7 » en/of « 11 » haken af zodat « K » in gang kan zetten. ▪ De middenvelder van ploeg B tracht de opbouw te storen en de doorsteekpass te onderscheppen. ▪ Duur : 2x 7' (max. golf =1') Coaching: ▪ 1 tot 5. <u>Opmerkingen</u> ▪ De opleider kan ervoor kiezen om deze WV op 2 terreinen te organiseren. De samenstelling van de ploegen wordt dan 4 >< 3+K (+ 1R). (1 groot doel + 2 kleine doeltjes)
TUSSENVORM 1		
		Beschrijving: ▪ 4 groepen van 4 spelers die om de beurt spelen en op verschillende positie. ▪ « 1 » haakt af en « K » gooit de bal naar hem ▪ « 1 » speelt naar « 2 » die in steun komt en « 3 » haakt af. ▪ « 1 » en « 3 » vragen diep. ▪ « 2 » speelt in de loop van « 1 » of « 3 » afhankelijk van de positie van « 4 ». ▪ Als « 4 » de bal onderschept, tracht hij met zijn « K » de bal te ontzetten naar de flank en over de 3 tegenstrevers. ▪ Duur : 2x 6' (links en rechts) Coaching: ▪ 1 tot 5. <u>Opmerkingen</u> ▪ Belang van de timing. (Vraag – pass)

WEDSTRIJDVORM 2



K+5 / K+4

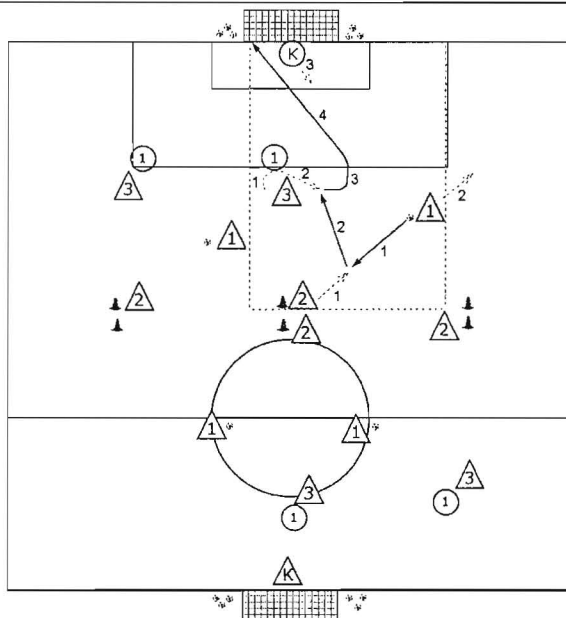
Beschrijving:

- Ploeg A speelt in 1-2-3 en ploeg B in 1-3-1.
- De wedstrijdvorm start bij de « K » van ploeg A die inspeelt op « 6 » of « 8 ».
- De aanvallers « 7 », « 9 » en « 11 » haken af, vragen en gaan diep.
- De middenvelder in balbezit infiltreert en zoekt de tegenstrever op om hem in gunstige positie te dribbelen.
- Indien dit niet mogelijk is, infiltreert hij verder om zo een verdediger te verplichten om uit de dekking te komen zodat hij de vrijgekomen medespeler kan aanspelen. Deze speler zet de actie verder en werkt af.
- Duur : 2x 7' (max. golf = 1')

Coaching

- 1 tot 5 .

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- 4 groepen van 4 spelers die om de beurt spelen en op verschillende posities komen.
- Om de beurt spelen ze links, centraal en rechts.
- « 1 » speelt in op « 2 » die in steun komt en « 3 » creëert ruimte.
- « 1 » creëert ruimte voor « 3 », « 2 » speelt stevig in op « 3 » die georiënteerd controleert, draait en afwerkt.
- Keuze van afwerkingstechniek volgens de situatie die zich voordoet. (trappen, plaatsen, lob)
- Als « O1 » de bal recupereert, tracht hij met zijn « K » op te bouwen en uit te verdedigen.
- Duur : 12'

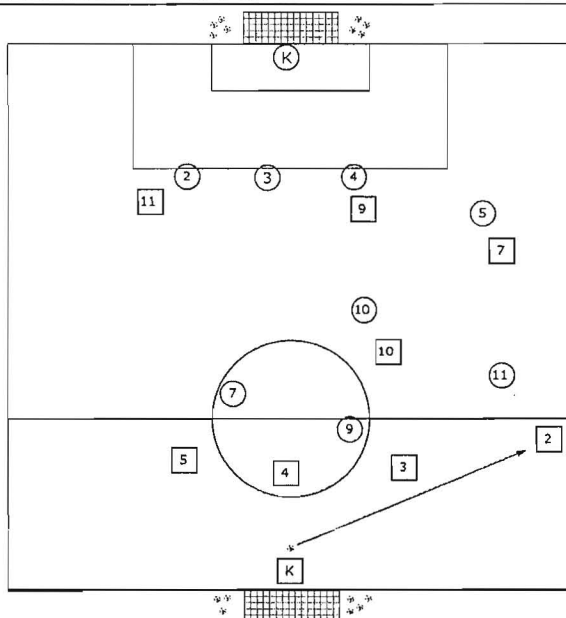
Coaching:

- 1 tot 5 .

Opmerkingen

- Belang van de timing. (Vraag – pass)
- Nadruk op de explosiviteit van de pivotspeler.
- Nadruk op de juiste keuze van afwerken.

WEDSTRIJDVORM 3



K+8 / K+8

Beschrijving:

- De 2 ploegen spelen symmetrisch in een 1-4-1-3 veldbezetting.
- De jeugdopleider observeert, evalueert en legt het spel stil bij grove foutieve uitvoering (STOP-HELP methode).

Coaching:

- 1 tot 5 .

COOLING DOWN

Beschrijving:

- Spel : de « K » die uit zijn doel staat, trachten te lobben.
- Evaluatie van de voorafgestelde doelen.