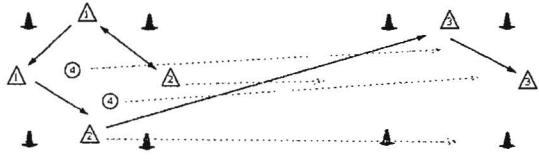
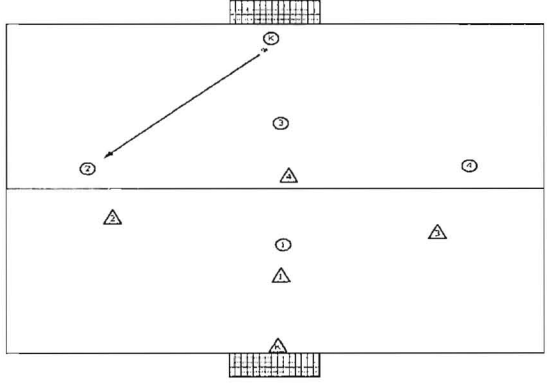
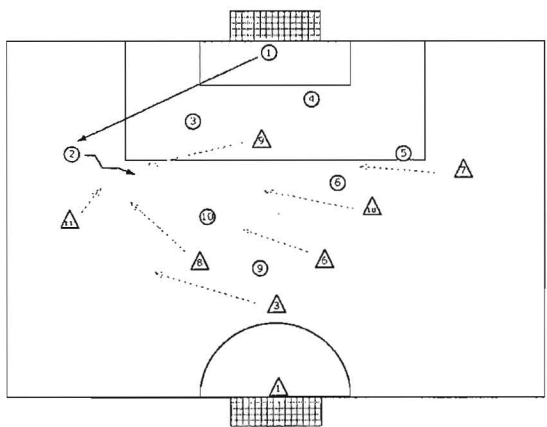
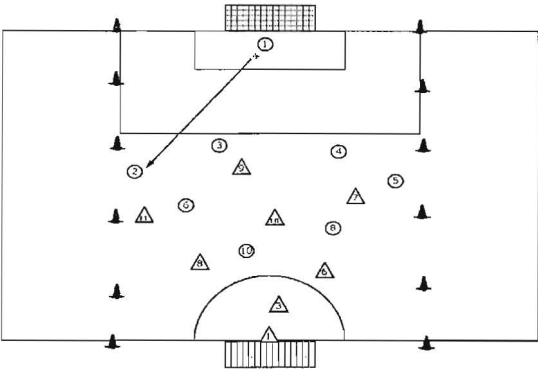
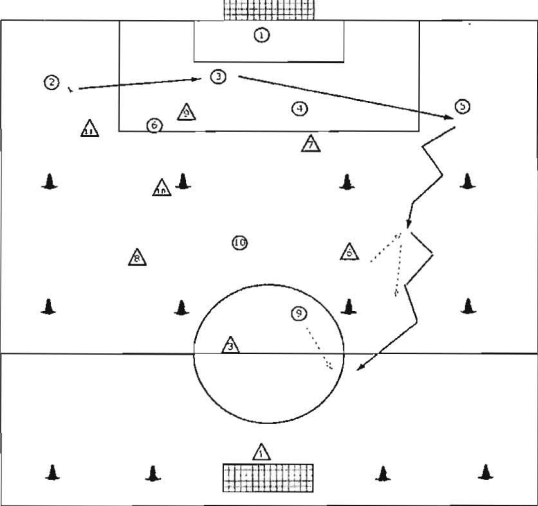
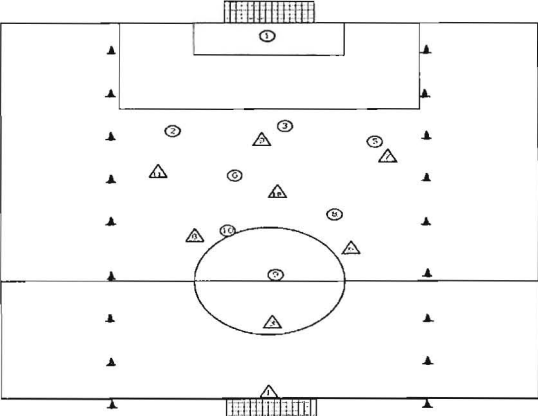


Naam auteur: Renson Dominique, lesgever Federale Trainersschool thema's: Nooit het duel verliezen (offensieve lijn) (teamtactics B-11)	Totaal: 16 + 2K Categorie/niveau: U12	Materiaal: 2 doelen, 8 hoedjes, overgooiers
Richtlijnen en coachingswoorden 1. Ga het duel aan wanneer de bal in jouw zone is 2. Tracht je zo te positioneren dat je de balbezitter in de beste omstandigheden kan aanvallen. Duw hem naar binnen indien er dekking is of anders naar de buitenkant- BINNEN of BUITEN		3. Indien je verslagen bent in het duel, zet dan een negatieve pressing op de balbezitter - GA DOOR – PRESS 4. Ga door met de negatieve pressing zodat je het de balbezitter moeilijk maakt - JAAG OP
OPWARMING		
 We bakenen 2 plateau's af van 36 m lang en 10 meter breed. Daarin maken we 3 zones waarvan 2 vierkanten van 10 op 10.		Beschrijving: We vormen 2 groepen van 8 spelers om deze in iedere groep verder onder te verdelen in 4 paren van 2 spelers. De ploegen 1 en 2 spelen tegen ploeg O1 in één vierkant. De spelers zetten zich tussen 2 hoedjes. Ze moeten minstens 3 passen geven vooraleer de spelers van ploeg 3 te mogen aanspelen in het andere vierkant. De ploeg die na de derde pass de andere ploeg heeft aangespeeld, plaatst zich rond het andere vierkant en speelt samen 3 tegen O1. We spelen zo door zolang O1 de bal niet recupereert. De ploeg die de fout begaat wisselt met O1 Coaching: 1-2
WEDSTRIJDVORM H 1		K+4/4+K
		Beschrijving: K + 4 / 4 + K op een terrein van 40 x 40 meter Continue wedstrijdvorm gedurende 3 min (7 herhalingen) Doorschuifstelsel : 1,2,3,4 – 5,6,7,1 – 2,3,4,5 – 6,7,1,2 – 3,4,5,6, 7,1,2,3 – 4,5,6,7 Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 <u>Opmerkingen</u> De spelers in rust spelen 4 tegen 2 in een vierkant van 8 op 8 m.
TUSSENVORM 1		K+7/7+K
		Beschrijving: K+7 / 7 + K op een terrein van 50 x 60 meter. De speler in balbezit moet minstens 4 keer de bal raken alvorens deze door te spelen of naar doel te trappen. De andere regels zijn van toepassing. Enkel met het hoofd is het toegestaan om de bal in één tijd door te spelen. Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 <u>Opmerkingen</u> In duel wordt gekozen om het spel te laten verder gaan indien de balbezitter maar 3 keer de bal raakt.

WEDSTRIJDVORM 2 	K+7/7+K Beschrijving: K + 7 / 7 + K op een terrein van 50 x 40 meter Continu spel met toepassing van alle regels Ploeg X in 1 - 1 - 3 - 3 Ploeg O in 1 - 4 - 3 Coaching: 1 - 2 - 3 - 4
TUSSENVORM 2 	K+7/7+K Beschrijving K + 7 / 7 + K op een terrein van 66 x 60 meter met een centrale zone van 16 m breed. Vrij spel maar de balbezitter moet de centrale zone oversteken met bal aan de voet. De eerste tegenstrever die zich het dichtst bij de balbezitter bevindt, gaat het duel aan en komt 1 tegen 1 in die zone. Bij het uitkomen van deze zone wordt er weer vrij gespeeld. Coaching: 1 - 2 - 3 - 4 Opmerkingen : Enkel een tegen een! Indien er goede dekking is mag de balbezitter passen in de zone. Indien het te gemakkelijk wordt, wordt de zone vergroot tot 40 meter breed
WEDSTRIJDVORM 3 	K+7/7+K Beschrijving: K + 7 / 7 + K op een terrein van 66 x 40 meter Vrij spel met toepassing van alle regels Systeem ploeg X : 1 - 1 - 3 - 3 ploeg O : 1 - 3 - 3 - 1 Coaching: 1 - 2 - 3 - 4
COOLING DOWN	Beschrijving: Elke speler van elke ploeg tracht een vrije trap binnen te trappen van buiten de grote rechthoek. De doelman mag een muur van twee man plaatsen