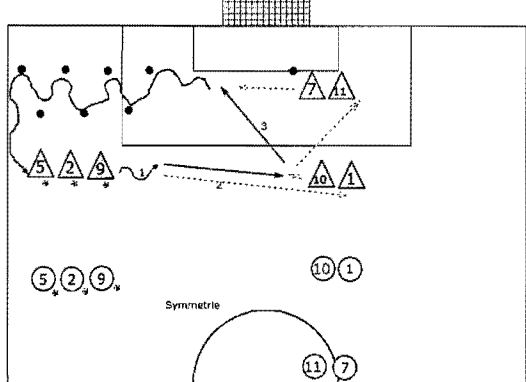
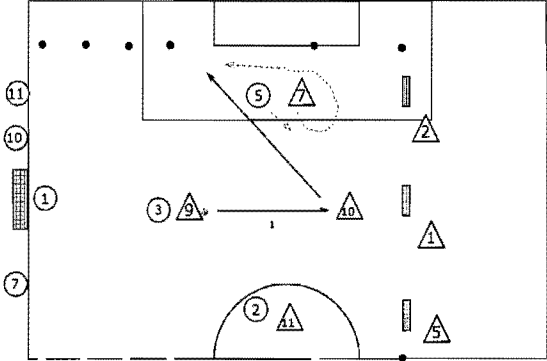
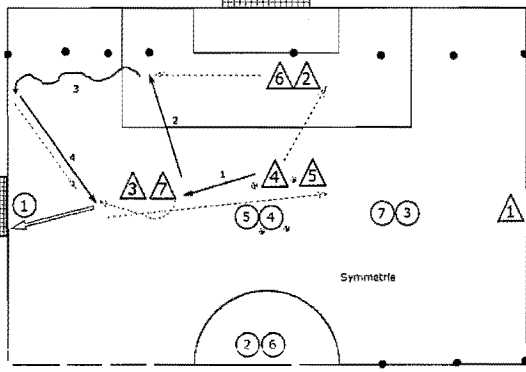
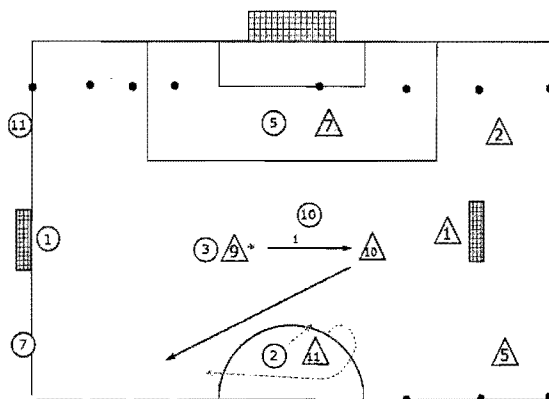


Naam: Ronny Corens lesgever, Federale Trainersschool Thema: Wanneer infiltreren: ruimte + op het juiste moment(teamtactics B+11)	Aantal: 12 + 2K Categorie/niveau: U10	Materiaal: 14 ballen, truitjes, markeerhoedjes, doelen(duivels), 3 kleine doeltjes.
Richtlijnen en coachingswoorden: 1. Ga niet te snel in de vrije ruimte staan: openhouden. (11,7) 2. Maak kenbaar dat je de bal moet krijgen: speel. (11,7) 3. Lok je tegenstrever eerst een beetje mee en ga dan in de ruimte: haak los. (11,7)		4. Speel de bal zo in dat de speler die in de ruimte gaat zijn terreinwinst optimaal kan benutten: diep. (10,9) 5. Probeer snel te blijven met de bal aan de voet en probeer te kijken of er medespelers vrij staan voor doel: blijf snel, kijk. (7,11)

OPWARMING 	Organisatie: 1/2 terrein, afstand diagonaaltjes 5m. Twee groepen van 7 spelers. Duur: 6' Herhaling: 2 (ploegen wisselen van kant) Totale duur: 12' Beschrijving: Speler 9 legt terug op speler 10 die opent in de ruimte op speler 7. Speler 7 gaat diep in de ruimte en voert opgelegde technische bewegingen uit bij de diagonaaltjes. 1. Kapbeweging binnenkant voet op buitenkant andere voet. 2. Schaarbeweging. 3. Overstapbeweging, overstappen van buiten naar binnen en de bal met de buitenkant van de voet in de andere richting duwen.
WEDSTRIJDVORM 1 	K+3/4 Organisatie: Terrein van 30 op 35m. Duur: 5' Herhaling: 2 (ploegen wisselen van kant) Totale duur: 10' Beschrijving: Wedstrijdvorm begint wanneer spits(9) inspeelt op de middenvelder(10). Zorg ervoor dat de flankspelers niet te hoog in de organisatie staan. Er wordt in golven gespeeld, bij doelpunt of mislukte doelpoging wordt er gewisseld. Fun: de ploeg in ondertal scoort steeds dubbel. Coaching : 1 tot 5
TUSSENVORM 1 	Organisatie: Terrein 30 op 50m. Duur: 5' Herhaling: 2 (oefening over links laten lopen) Totale duur: 10' Beschrijving: Speler 4 speelt in op speler 7, deze legt de bal breed in de ruimte voor speler 6. Fun: Welke ploeg scoort het meeste doelpunten? Deze ploeg start de volgende wedstrijdvorm met 1-0 in het voordeel. Coaching : 4 en 5

WEDSTRIJDVORM 2


$$\mathbf{K+4/4+K}$$

Organisatie:

Terrein van 30 op 40m.

Duur: 5'

Herhaling: 2 (ploegen wisselen van kant)

Totale duur: 10'

Beschrijving:

Wedstrijdvorm begint wanneer spits(9) inspeelt op de middenvelder(10).

Zorg ervoor dat de flankspelers niet te hoog in de organisatie staan.

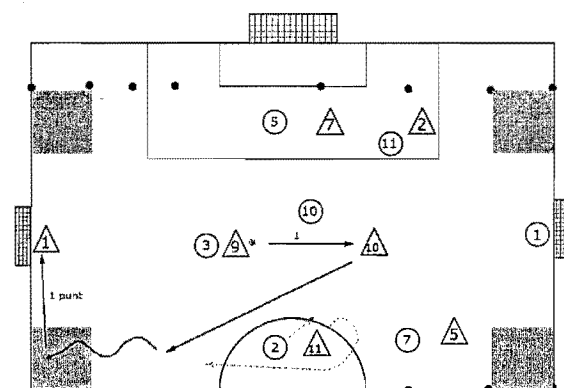
Er wordt in golven gespeeld, bij doelpunt of mislukte doelpoging wordt er gewisseld.

Fun: Scoren na een geslaagde actie in de ruimte is steeds dubbel.

Coaching :

1 tot 5

TUSSENVORM 2



6/6

Organisatie:

Terrein van 30 op 50m.

Vier vierkanten van 7 op 7m.

Duur: 10'

Beschrijving:

Beide ploegen spelen 3+3.

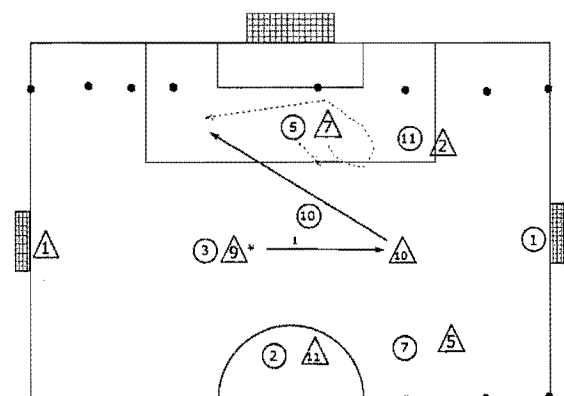
Zorg dat de spelers niet op één lijn gaan spelen in de 2 linies. (coach posities 10 en 9' bij geel, 3 en 10 bij wit)

De ploegen moeten proberen ruimte te creëren op de flanken, om na een infiltratie over de flank hun eigen doelman aan te spelen vanuit de vierkanten op de hoeken van het veld. Als ze de bal 5X rondspelen in eigen ploeg scoren ze eveneens een punt.

Coaching :

1 tot 3

WEDSTRIJDVORM 3


$$K+3+3/3+3+K$$

Organisatie:

Terrein van 30 op 50m.

Duur: 6'

Herhaling: 2(ploegen wisselen van kant)

Totale duur: 12'

Beschrijving:

Wedstrijdvorm begint wanneer spits(9) inspeelt op de middenvelder(10).

Fun: Scoren na een geslaagde actie in de ruimte is dubbel. De verliezers ruimen het terrein op.

Coaching :

1 tot 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

1. Shoot out.
2. Bespreking training.
3. Verliezers ruimen op.