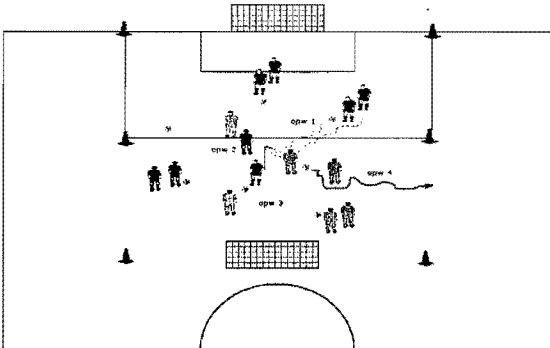
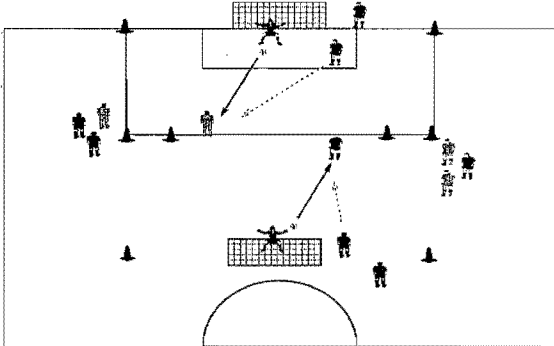
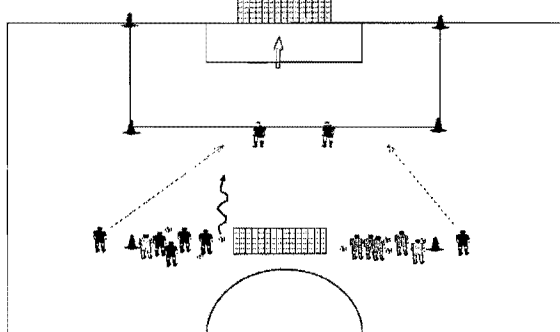
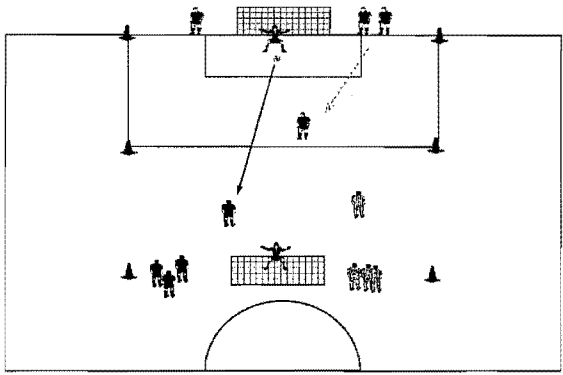
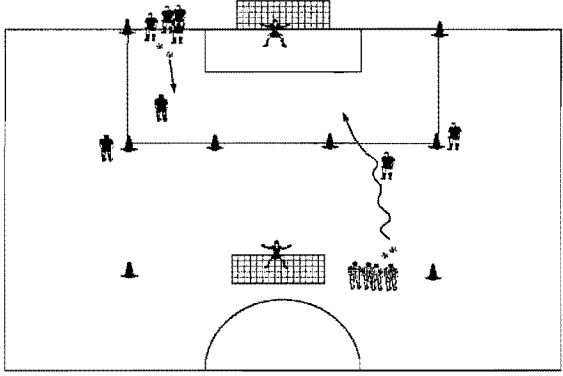
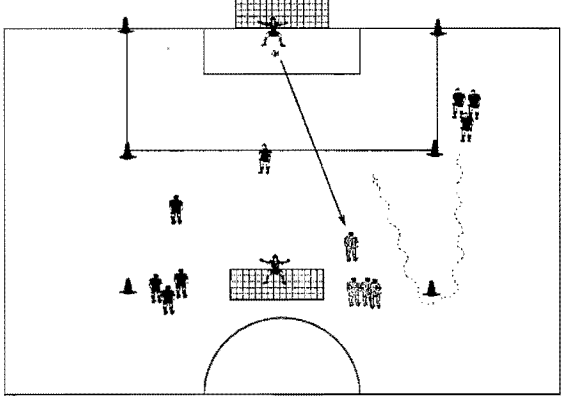
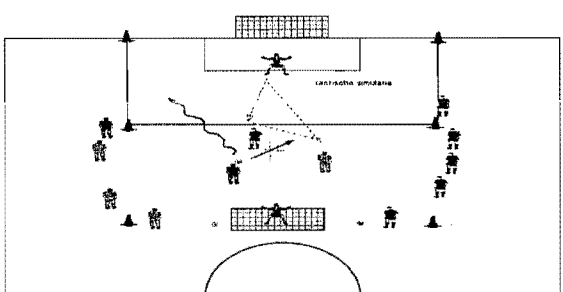


Naam auteur: Joost Desender, lesgever Federale Trainersschool Thema : georiënteerde druk geven en remmend wijken (basics)	Aantal: 12+2 Categorie: U9	Materiaal: twee duiveltjesdoelen, terrein 32 x 40 m , 1 bal per speler / hoedjes / 8 paaltjes / kegeltjes
Richtlijnen en coachingswoorden : HERHALING Speler dichtst bij de bal 1. Neem een goede verdedigende positie aan : lichtjes door de benen gebogen, op de voorvoeten , armen los van het lichaam en correct ingedraaid . 'LET OP JE HOUDING' 2. Zet de speler aan de bal zo snel mogelijk onder druk als hij in je zone komt. 'DRUK' 3. Speler weet dat hij de tegenstrever nadert tot 2 m. 4. Drijf de speler in balbezit naar de buitenkant of naar zijn minst goede been (georiënteerde druk) 'DRIJF HEM NAAR BUITEN' Keeper – medespeler(-s) 5. Communicatie-coaching met verdediger (s) 'NAAR ACHTER - NAAR BUITEN – NAAR BINNEN – NAAR VOOR'		Richtlijnen en coachingswoorden : NIEUW Speler dichtst bij de bal 6. Als je de bal niet kan afnemen vang de speler in balbezit rustig (niet opvliegen) op door remmend te wijken 'VLIEG ER NIET OP' 7. Probeer de snelheid uit de actie van de tegenspeler te halen waardoor medespelers kunnen terugkeren en extra druk kunnen zetten. 'WIJKEN' Terugloper(s) 8. Zoek de dichts opgestelde tegenspeler op en stel je op tussen tegenspeler en doel 'NAAR ACHTER - NAAR BUITEN – NAAR BINNEN – NAAR VOOR'
OPWARMING 		Beschrijving: -Ritmische opwarming. Loop ABC . Afwisselend lopen naar het midden en terug. Synchron starten. -Sp. 1 loopt voorwaarts, sp. 2 rugwaarts wijkend (remmen) en wisselen -Sp. 2 pas op sp. 1 , Sp. 1 leidt de bal voorwaarts, sp. 2 druk op de bal en rugwaarts wijkend (remmen) -Sp. 2 ps op sp 1. Sp 1 leidt de bal en probeert sp. 2 te omspelen. Bal over de lijn dribbelen. Duel 1 tegen 1 Na elke poging wisselen van positie. Organisatie: Drie homogene groepen / drie kleuren overgooiers Coaching: 1,2,3,4
WEDSTRIJDVORM 1 		1 + K / 1 + K Beschrijving: -terrein van 32 m x 40 m / 2 duiveltjesdoelen en 2 kleine doeltjes. -3 groepen van vier spelers = naam kiezen voor eigen ploeg. Verd. Kunnen scoren in klein doeltje. Doorschuiven -in golven / elke verdediger van gr. 1 / 2x verdedigen . Drie groepen schuiven door. Fun -scoren de aanvallers = 1 punt / scoren de verdedigers = 2 punten -punten per ploeg bijhouden (drie ploegen) Welke ploeg heeft de meeste punten? Coaching: 1,2,3,4
TUSSENVORM 1 		Overloopspel Beschrijving: ploeg A met vier spelers centraal. Ploeg B en C + 2 keepers proberen de overkant te bereiken zonder de bal te worden afgepakt. Na 3 pogingen ploegen doorschuiven. Wie wint? Overloopspel met twee teruglopers : ploeg A centraal met twee spelers – twee spelers op de flanken die teruglopen - Hoeveel spelers geraken aan de overkant Coaching: 1,2,3,4,5,6,7,8

WEDSTRIJDVORM 2 	WV 2a: 2 + K / 1 + K Beschrijving: -terrein van 32 m x 40 m / twee duiveltjesdoelen -3 homogene groepen van vier spelers <u>Doorschuiven</u> -in golven / elke verdediger 1x verdedigen en in groep doorschuiven (1-2 series per groep) <u>Fun</u> -scoren de aanvallers = 1 punt / scoren de verdedigers = 2 ptn -punten per ploeg bijhouden Welke ploeg heeft de meeste punten? <u>Progressie</u> WV 2b: 2 + K <> 1 + K + terugloper Coaching: 1,2,3,4,5,6,7,8
TUSSENVORM 2 	Afwerkingsoefening Beschrijving: Aanvaller leidt de bal binnen de kegels. Verdediger neemt de goede lichaamshouding aan en drijft de aanvaller naar buiten. Ter hoogte van laatste kegel, kapt de aanvaller naar binnen en trapt op doel. Fase 1: Geen lichaamscontact toegelaten = bewust aanleren van georiënteerde druk Fase 2: Actief duel, verdediger probeert de aanvaller buiten de kegels te drijven. Eens voorbij de kegels kan de aanvaller vrij op doel trappen. (Duel 1 tegen 1) <u>Fun</u> Verd. Punt als hij de aanvaller buiten de kegels kan drijven Aanv. 1 punt trappen op doel, 2 ptn + scoren Coaching: 1,2,3,4,5,6,7,8
WEDSTRIJDVORM 3a : K + 5 / 5 + K of 	WV 3b : 2 + K / 1 + K + terugloper Beschrijving -terrein van 32 m x 40 m / twee duiveltjesdoelen -3 groepen van vier spelers <u>Doorschuiven</u> -in golven / elke verdediger 1 verdedigen + 1 X teruglopen / in groep doorschuiven (1-2 series per groep) <u>Fun</u> -scoren de aanvallers = 1 punt / scoren de verdedigers = 2 punten -punten per ploeg bijhouden Welke ploeg heeft de meeste punten? Variante : evaluatiemoment (indien wed. 2 nog niet voldoende wordt beheerst., eerst evaluatiemoment) WEDSTRIJDVORM: 5 + K <> 5 + K Coaching: 1,2,3,4,5,6,7,8
COOLING DOWN 	Herhaling coachingspunten VRAAGSTELLING / TACTISCHE SIMULATIE (Richtlijnen 36, 37, 40, 44,45,46) + Proprioceptie met bal (huistaak) Steunend op 1 voet, bal in de hand, voorwaarts neigen, bal rond scheenbeen, bal onder de dij, bal rond het lichaam ... Evenwicht behouden (steunvoet niet verplaatsen) Variante Zelfde oef. met de ogen dicht