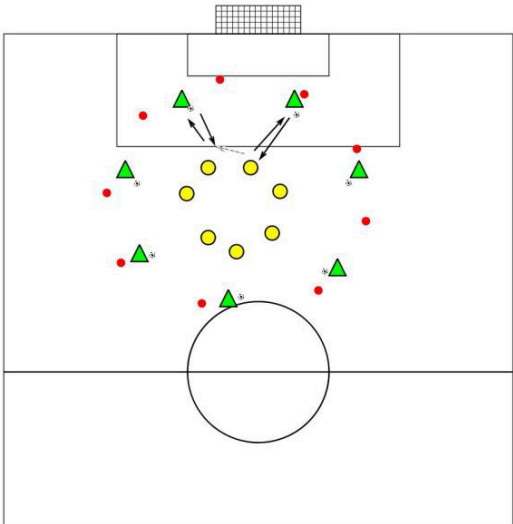
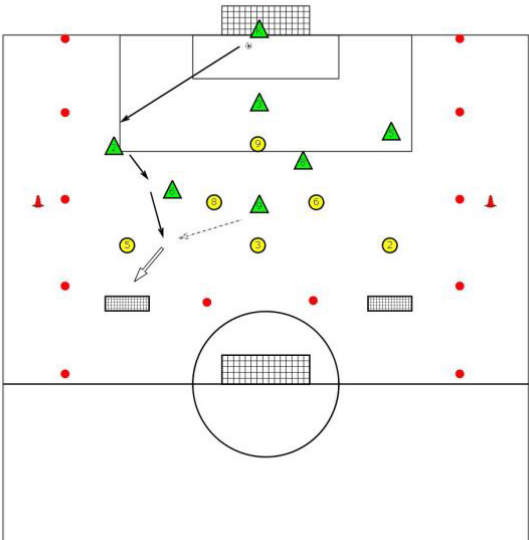
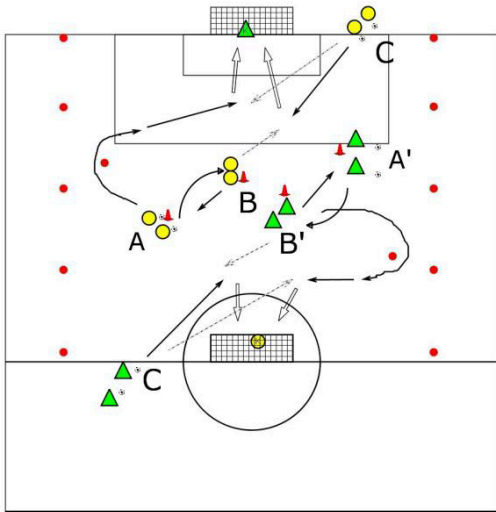


<b>Thema: Balcontrole na lage pass</b>	<b>Aantal: 12+2</b>	<b>Materiaal: 1 verplaatsbaar doel, potjes, hesjes, ballen</b>
<p><b>Richtlijnen en coachingswoorden</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zo snel mogelijk in balbezit komen.</li> <li>2. Gerichtte balcontrole.</li> <li>3. Speler goed aanspelen.</li> </ol>		
<b>OPWARMING</b>		
	<p><b>Organisatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelers verdeeld in 2 groepen.</li> <li>• Een groep langs buitenkant van de cirkel, andere in de cirkel.</li> <li>• Buitenste spelers hebben allemaal een bal.</li> </ul> <p><b>Varianten</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gele groep vraagt bal, controleert en speelt terug. Vervolgens vragen ze bal aan een andere groene speler.</li> <li>2. Hetzelfde als variant 1, maar nu moeten ze de bal vragen aan een speler die niet direct naast hen staat.</li> <li>3. Hetzelfde als variant 1, maar nu wordt de bal gegooid door de buitenste spelers.</li> </ol> <p><b>Duur:</b> 15 min (2,5 min per variant)  <b>Fun:</b> Wie maakt eerst 10 balcontroles?  <b>Coaching:</b> 1, 3</p>	
<b>WEDSTRIJDVORM 1</b>		
	<p><b>Organisatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terreintje: 50 x 40 m.</li> <li>• 1 vast doel, 2 kleine doeltjes.</li> <li>• We spelen K+6 &lt;&gt; 7.</li> </ul> <p><b>Beschrijving</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keeper speelt de bal in op groene spelers (2 of 5).</li> <li>• Groene spelers kunnen scoren in een van de kleine doeltjes.</li> <li>• Bij scoren met georiënteerde controle: 2 punten.</li> <li>• Georiënteerde controle moet naar links of rechts.</li> </ul> <p><b>Duur:</b> 10 min (wisselen na 5 min)  <b>Fun:</b> Welke ploeg wint?  <b>Coaching:</b> 1, 2, 3</p>	

## TUSSENVORM 1



### Organisatie

- A werpt bal naar B.
- B controleert en speelt terug op A.
- B vraagt bal bij C, controleert en trapt op doel.
- A dribbelt achter potje door en speelt C in.
- C controleert en scoort.
- Doorschuiven A -> B -> C.

**Duur:** 15 min

**Fun:** Welke ploeg scoort het meest? Wie heeft de beste georiënteerde controle?

**Coaching:** 1, 2, 3

## WEDSTRIJDVORM 2



### Organisatie

- Terreintje: 60 x 50 m.
- 1 vast doel, 1 verplaatsbaar doel.
- We spelen K+5 <> K+5 + 2 neutrale spelers.

### Beschrijving

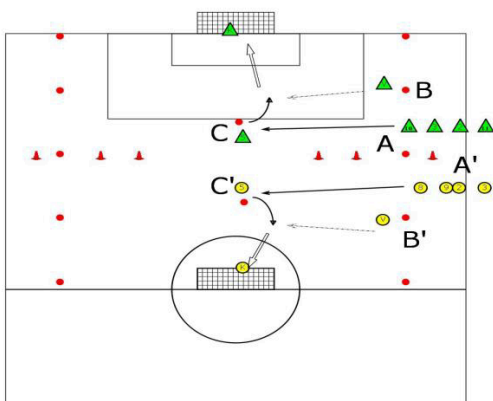
- Neutrale spelers spelen mee met de ploeg in balbezit.
- Start bij de keeper, die naar een flankspeler speelt.
- Georiënteerde controle en de wedstrijd start.
- Scoren na georiënteerde controle in 2 tijden: dubbele punten.

**Duur:** 10 min

**Fun:** Welke ploeg wint?

**Coaching:** 1, 2, 3

## TUSSENVORM 2



### Organisatie

- Pas- en kaatsvorm met een actieve verdediger.

### Beschrijving

- A speelt naar C.
- C controleert en probeert te scoren.
- Verdediger zet zijwaartse druk.
- Variant: Bal wordt gegooid van A naar C.
- Doorschuiven A -> B -> C.
- Na 5 min wisselen groene en gele spelers.

**Duur:** 10 min

**Fun:** Wie scoort de meeste doelpunten?

**Coaching:** 1, 2, 3

### WEDSTRIJDVORM 3



#### Organisatie

- Terreintje: 60 x 50 m.
- 1 vast doel, 3 doeltjes (gemaakt van stokken).

#### Beschrijving

- Beide ploegen in 1-3-2-1 opstelling.
- Scoren na georiënteerde controle: 2 punten.
- Controle uitvoeren in 2 tijden.
- Let op buitenspel.

Duur: 10 min

Fun: Wie wint?

Coaching: 1, 2, 3

### COOLING DOWN

#### Beschrijving

- 5 min uitlopen.
- Materiaal opruimen.