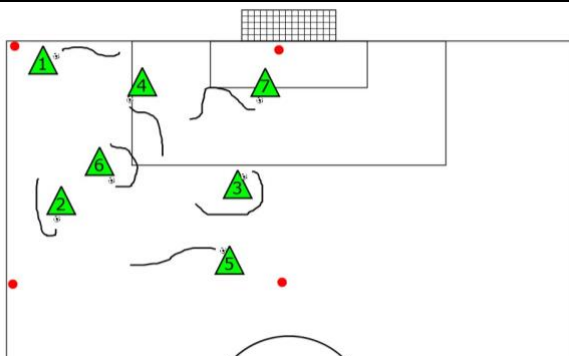


Thema: B+ Techniek en passen	Aantal: 5 + K	Materiaal: hesjes, potjes, kegeltjes, ...
-------------------------------------	-------------------------------	--

Richtlijnen en coachingswoorden

OPWARMING	15
------------------	-----------

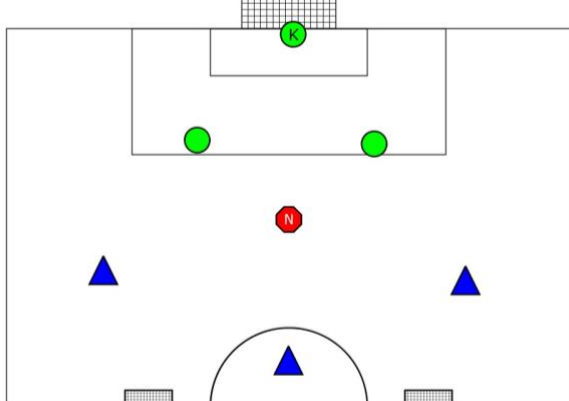


Beschrijving

In een vierkant dribbelen de spelers vrij rond. De trainer roept 1,2,3 of 4. Elk getal houdt een andere opdracht in.

- 1) Bal tikken tussen benen
- 2) Bal afrollen
- 3) Tikken tussen benen -> afrollen -> tikken tussen benen -> ...
- 4) Tikken tussen benen -> achter steunbeen mee trekken -> tikken tussen benen -> ...

WEDSTRIJDVORM 1	10
------------------------	-----------



Beschrijving

K2 vs 3 + 1N

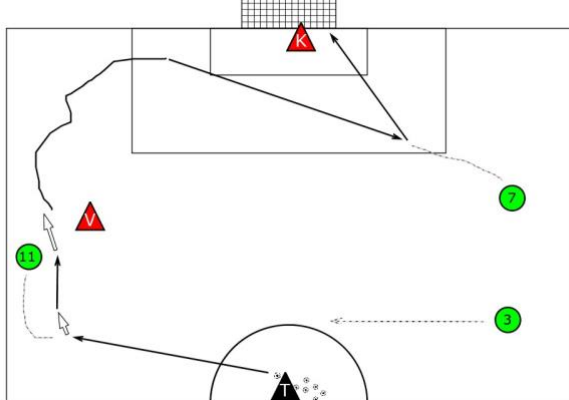
De neutrale speler moet het spel verdelen. Veel open draaien, passen en kaatsen.

De ploeg moet proberen de extra man uit te spelen.

Groen = keeper betrekken/durven actie maken

Blauw = durven actie maken

TUSSENVORM 1	20
---------------------	-----------



Beschrijving:

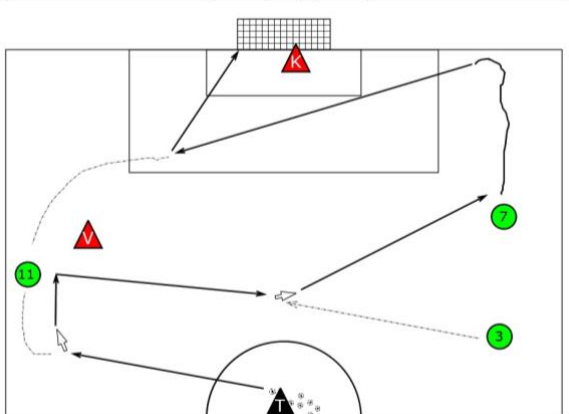
Trainer speelt de keeper. De 11 en 3 haken af en vragen de bal (er wordt telkens de 11 aangespeeld). De 3 vraagt de bal.

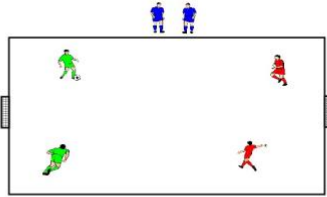
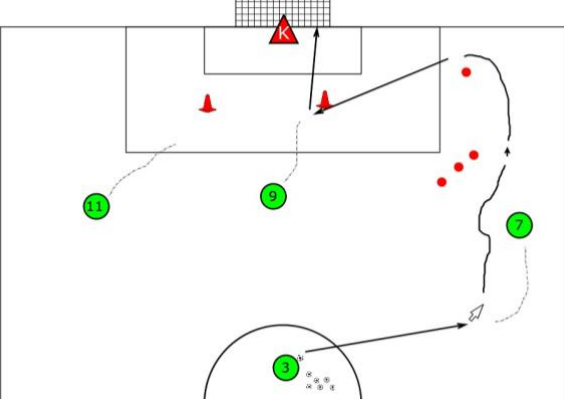
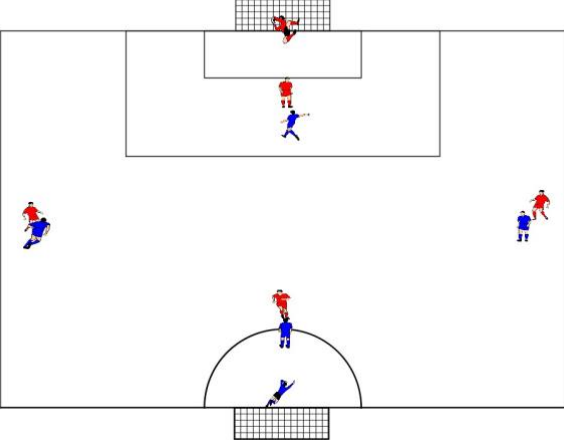
De 11 heeft 2 mogelijkheden:

- 1) Hij maakt zelf de actie en gaat de verdediger (eerst een potje, nadien passief verdedigen, ...), hij haalt de achterlijn en zet voor richting 7
- 2) De 11 speelt in op de 3. De 3 draait open naar de 7, de 7 haalt de achterlijn en zet voor richting de 11.

Opmerking: speelt de trainer slecht in (op de rechervoet) dan kaatst de 11 gewoon

Telkens 1min30 werken en dan pas doorschuiven.



<p>WEDSTRIJDVORM 2</p> 	<p>Beschrijving</p> <p>2vs2 in golven</p>
<p>TUSSENVORM 2</p> 	<p>15</p> <p>Beschrijving</p> <p>3 speelt in op 7. 7draait open met rechtse voet (kaatst terug met links). De 7 gaat op snelheid de lijn af. Net voor hij bij de drie potjes is, kijkt de 7 even op of hij dan al de voorzet kan geven. Anders verder op snelheid de lijn af en voorzetten.</p> <p>De kegeltjes stellen verdedigers voor, maar kunnen voor de 7 dienen om richting te geven aan de voorzet.</p> <p>Telkens 1min30 werken en dan doorschuiven.</p>
<p>WEDSTRIJDVORM 3</p> 	<p>15</p> <p>Beschrijving</p> <p>Wedstrijdvorm</p>
<p>COOLING DOWN</p>	<p>Beschrijving</p> <p>jongeleren</p>