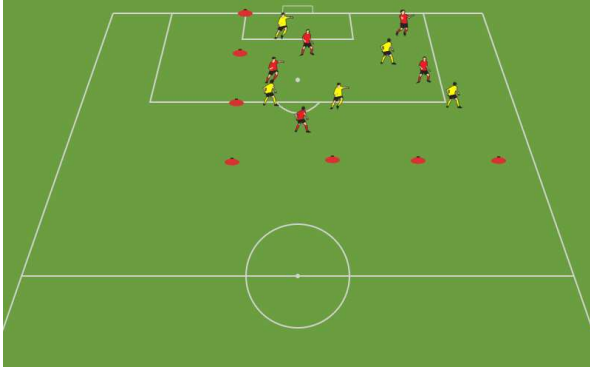
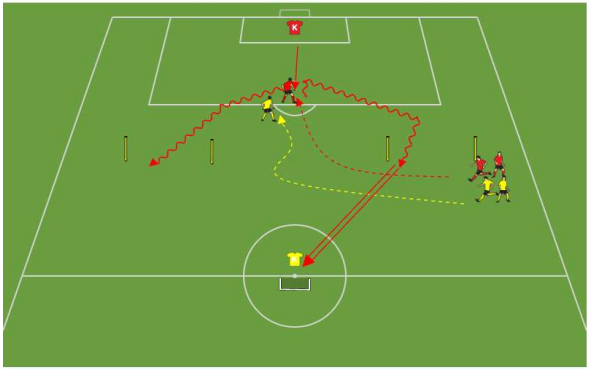


2.2.1 Training 3 gegeven door de kandidaat (U8-U9)

<p>Naam: Bart Matthijs Mike Verbruggen Datum : 5/10</p>	<p>Aantal: Max 8-10 Categorie/niveau:U8-U9</p>	<p>Materiaal: 10 ballen, hesjes, potjes, 10 tal stokken</p>
<p>Ontwikkelingsdoelen:</p> <p>Leren vrijlopen – ruimte benutten – oog hebben voor medespeler</p>		
<p>Richtlijnen en coachingswoorden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Creeëren van FUN ! 2) Hoofd rechtop houden – open blik op speelveld behouden – ruimte zien en benutten : KIJK! 3) Loskomen/vrijkomen : VRIJ! 		
<p>STARTSPEL (integratie MSfF)</p>		
	<p>Organisatie/Beschrijving: "Tikkertje (bal) – Vangbal"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vierkant van 15 x 15 m afbakenen met potjes <p>Insteek :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beginnen met een ordinair potje tikker (geen teams – beginnen met 1 jager). Getikt dan vervoeg je de tikker 2. (cfr tekening) 2 teams (Rood vs Geel, cfr tekening) – trachten bal naar mekaar te gooien. Eens bal in handen blijf je staan en gooi je verder. Zo snel mogelijk 4 worpen naar mekaar (=1pt). Bal op grond of onderschept, bal naar tegenpartij. <p>Tiidsduur: 10'</p> <p>Coaching: Vrijlopen en oog hebben voor tegenstander én vrije ruimte (KIJK-VRIJ) Fun : wie scoort meeste punten</p>	
<p>WEDSTRIJDVORM 1</p>		
	<p>Organisatie/Beschrijving : [1/K+1]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oppervlakte: 25 x 17,5 m (1/2 duiveltjesveld) – 2 doelen - 4 stokken (op 5 m van mekaar geplaatst) <p>Uitvoering :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Speler Rood loopt op signaal tussen 2 middenste stokken en krijgt bal aangespeeld van zijn keeper. Speler Geel vertrekt zodra Rood door centrale poort is en tracht te verhinderen dat speler rood via 1 van de laterale poorten naar doel kan om te scoren. Komt speler Geel in B+ dan mag hij trachten te scoren - Speler Geel tracht verdediger te dribbelen en te scoren. - Max 40-45 sec per 'fase' - Werken in golven - Na 6 min wisselen verdedigers en aanvallers - Scoren = 1 punt voor team <p>Tiidsduur: 12'</p> <p>Coaching:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Fun b) Gerichtte controle met rug naar verdediger en trachten open te draaien (KIJK) c) Actie/dribbel maken d) Welk team scoort het meeste punten? 	

<p>TUSSENVORM – SPELVORM 1</p> 	<p>Organisatie/Beschrijving:</p> <p>-Oppervlakte (25x 17,5) (1/2 duiveltjesveld) – 1 duiveltjesdoel – 2 stokken</p> <p>Insteek : Vleugelspeler (7) doet vooractie, krijgt bal ingespeeld van 10 en speelt daarna zelf goed in op spits (9) 9 staat goed ingedraaid en maakt de actie tegen de verdediger 10 > 7 > 9 > verdediger Eerste 3 min moet verdediger tussen de kegels blijven, na 3min mag de verdediger meelopen Na 6min wisselen van vleugel</p> <p>Tijdsduur: 12'</p> <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jezelf aanspelbaar maken/vrijlopen - Je zodanig opstellen dat je ingedraaid staat (en het speelveld ziet) - durven die 1 vs 1 actie te maken
<p>WEDSTRIJDVORM 2</p> 	<p>Organisatie/Beschrijving : [3/2+K]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oppervlakte : 25 x 25m • duiveltjesdoel – 4 paaltjes voor extra doel (4-5m breed) • Potjes voor belijning achterlijn <p>Geel ploeg start in B+ en probeert te scoren, rode ploeg probeert in B+ te komen en mag proberen zelf te scoren in 1 van de 2 doeltjes. Golf mag max 30-40" duren. Daarna nieuwe golf, 3 nieuwe aanvallers, 1 nieuwe verdediger + 1 blijft staan.</p> <p>Na 4' wisselen 3 aanvallers met 3 verdedigers</p> <p>Tijdsduur: 12'</p> <p>Coaching:</p> <ol style="list-style-type: none"> Jezelf aanspelbaar maken/vrijlopen (VRIJ) Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden, maar voor kijk voor u en hou medespeler in de gaten (KIJK) Als een scoringskans zich aandient, trappen
<p>TUSSENVORM – SPELVORM 2</p> 	<p>Organisatie/Beschrijving:</p> <p>- 4 stokken, in een gekanteld vierkant van 10x10m</p> <p>Insteek : Speler komt los van paaltje waarbij hij staat, creëert ruimte voor zichzelf om bal te ontvangen en in te spelen op volgende schakel. Elke diagonale bal wordt gevolgd door laterale bal opzij, afwisselend R en L. Na inspelen schuif je gewoon volgens de wijzer van de klok door naar volgende stek.</p> <p>Tijdsduur: 12'</p> <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrijkomen (VRIJ) van man (paaltje) en je zodanig opstellen dat je ingedraaid staat (en het speelveld ziet) en terug inspelen (KIJK)

WEDSTRIJDVORM 3



Organisatie/Beschrijving : [4+K/K+4]

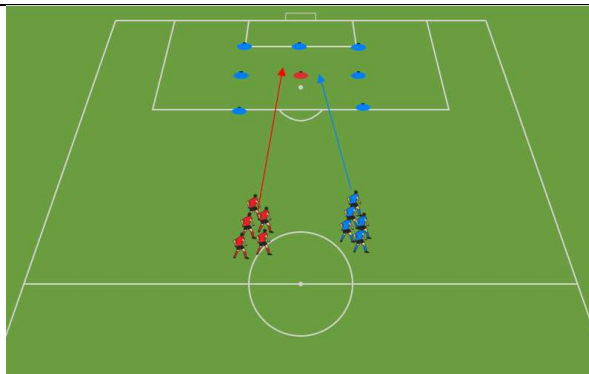
- Oppervlakte : 25 x 35 m
- 2 duiveltjesdoelen (2x5m)
- (facultatief potjes voor belijning)

Tijdsduur: 12'

Coaching:

- Jezelf aanspeelbaar maken/vrijlopen (VRIJ)
- Overzicht bewaren zodat je steeds kan zien waar de vrije spelers zijn: KIJK
- Maak plezier: FUN – kies je eigen clubnaam – score bijhouden

COOLING DOWN



Organisatie/Beschrijving :

Op veld wordt een vierkant afgebakend met 7tal potjes (3 op 3m). Middenin dat vierkant 1 extra rode potje.

Beschrijving:

Rood vs blauw. Elk om beurt mag 1 van beide ploegen wagen om zijn bal in het vierkant te krijgen. Het wegspelen van andere ballen is uiteraard toegestaan. Eens alle spelers hun bal kunnen spelen hebben worden de punten geteld. Bal die dichtst bij rode potje ligt levert extra punt op.

Tijdsduur: 5'

Coaching:

- Fun
- Gericht trappen