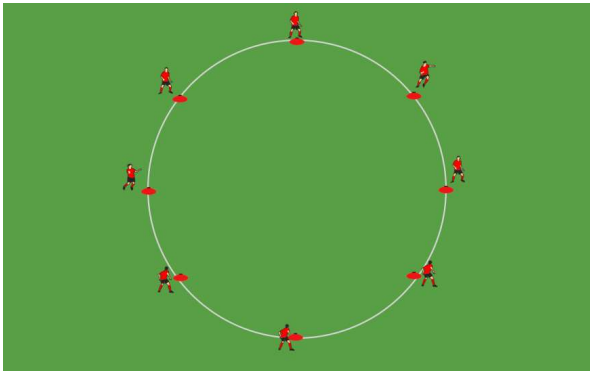
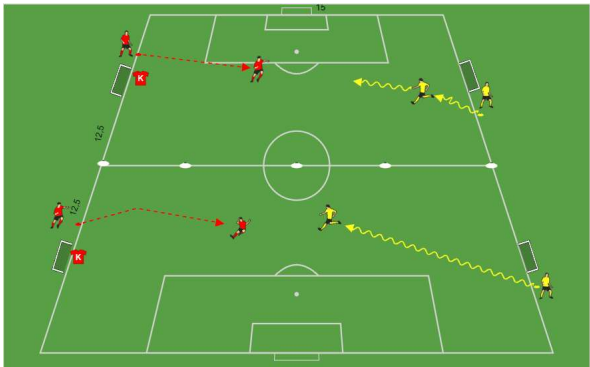
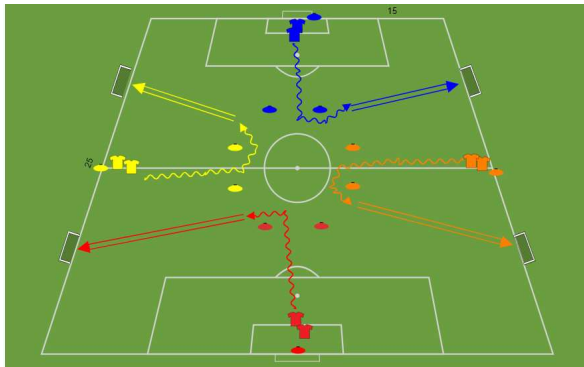


2.1.2 Training 2 gegeven door de kandidaat (U7)

Naam: Bart Matthijs Mike Verbruggen	Aantal: 8 a 12 Categorie/niveau:U6-U7	Materiaal: 8 ballen, hesjes, potjes, duiveltjesdoelen
Ontwikkelingsdoelen: Hoofddoel/thema : (Bal)coördinatie en balgewenning Nevendoelen : <ul style="list-style-type: none"> • leiden (KORT) en dribbelen/passeerbeweging (ACTIE) • gerichte controle (CONTROLE) en trap (TRAP) 		
Richtlijnen en coachingswoorden: 1. Creeëren van FUN ! 2. Gerichte controle in de ruimte (CONTROLE) 3. Bal kort aan de voet houden (KORT-TIK) 4. Trappen op doel bij scoringskans (TRAP)		
STARTSPEL (integratie MSFF)		
	Organisatie/Beschrijving: Vangbal Oppervlakte: middencirkel (Ø 10 a 12m) – ev. potje per speler om afstand tussenin te vrijwaren Insteek: Alle spelertjes staan met bal op cirkel Uitvoering: 1) Bal opgooien en vangen met de handen 2) Bal opgooien en trachten 1, 2 of 3 keer te klappen in handen en vooraleer op te vangen met de handen 3) Bal opgooien, draai om de as en vangen met de handen 4) Bal opgooien, laten botsen, jongleren rechtervoet en terug opvangen in de handen 5) Bal opgooien, laten botsen, jongleren linkervoet en terug opvangen in de handen Tijdsduur: 10' Coaching: a) Fun b) Hoeveel heb je kunnen klappen? c) Bij wie lukt het niet bij draaien om de as of bij het jongleren?	
WEDSTRIJDVORM 1		
	Organisatie/Beschrijving : [K+1/1] - Oppervlakte (25x15m) opsplitsen in 2 veldjes (12,5x15m) naasten voor ontdebbling- 4 doelen (1,5 op 3m) – witte potjes voor belijning – 2 rode en 2 gele potjes voor startpunt Uitvoering : - Speler Geel (G) leidt de bal in en tracht verdediger Rood (R) te dribbelen en te scoren. Indien R in B+ komt krijgen zij de kans te scoren. - werken in golven (max 30" per golf) – na elke golf nieuwe speler rood en geel in spel. 'fase' - Na 6 min nieuwe keepers aanstellen & rollen Geel/rood omdraaien - Scoren = 1 punt voor team Tijdsduur: 12' Coaching: a) Fun : Welk team scoort het meeste punten? b) Actie/dribbel maken/bal kort bij de voet houden (ACTIE – KORT) c) Trappen bij doelrijpe kans (TRAP)	

TUSSENVORM 1



Organisatie/Beschrijving: REIS ROND DE WERELD

- Oppervlakte: 25 x 15 m – 4 duiveltjesdoelen – 4 x 3 kegels (4≠ kleuren) voor centrale vierkant (6x6m)
- Spelers verdelen in 4 groepjes (4x2 of 4x3)

Uitvoering:

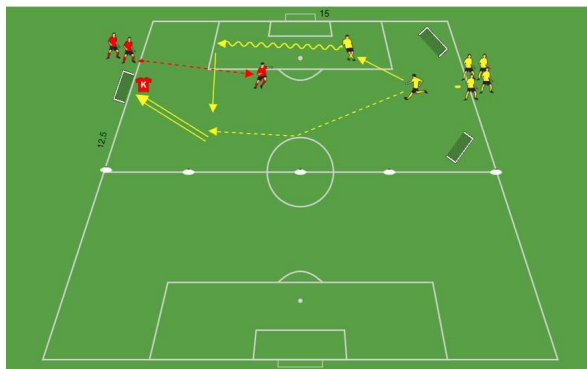
- 1) Op signaal van trainer loopt van elk elk kleur een speler door het 'poortje' van zijn kleur, na poortje kort kappen en afwerken op doel dat links van zich bevindt
- 2) Op signaal van trainer loopt van elk elk kleur een speler door het 'poortje' van zijn kleur, na poortje overstapje, kappen en afwerken op doel dat links van zich bevindt
- 3) Halfweg sessie oefeningen herhalen maar dan afwerken op doel dat rechts van zich bevindt

Tijdsduur: 12'

Coaching:

Bij leiden bal kort bij de voet houden (KORT), kleine (veelvuldige) tikjes betekenen meer controle over bal. Gericht trappen op doel (TRAP)

WEDSTRIJDVORM 2



Organisatie :

Oppervlakte (12,5 x 15m) – 3 doelen (1,5 op 3m) – witte potjes voor belijning – 1 rode en 1 gele potje voor startpunt

Beschrijving : [K+1/2]

Geel dribbelt per duo het veld in en trachten te scoren aan doel aan overkant. Rood tracht in B+ te komen en mag daarna scoren in 1 van de 2 doelen ((ietsje diagonaal opgesteld)

Tijdsduur: 12'

Coaching: Decision making : passen of dribbelen (juiste keuze op juiste moment)

TUSSENVORM 2



Organisatie/Beschrijving: REIS ROND DE WERELD

- Oppervlakte: 18 x 18 m – 4 duiveltjesdoelen – 4 kegels voor centrale vierkant (6x6m)
- Spelers verdelen in 4 groepjes (4x2 of 4x3)

Uitvoering:

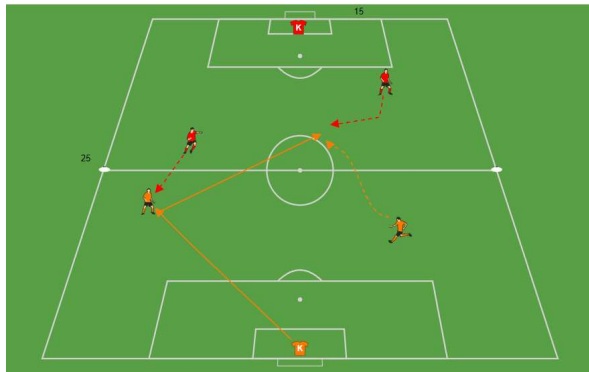
- 1) Op signaal van trainer loopt elk kleur toertje rond kegels en sluit terug op startplek
- 2) Op signaal van trainer loopt elk kleur toertje rond kegels met bal aan de voet en sluit terug op startplek (opletten voor voldoende afwisselen R voet - L voet)
- 3) Op signaal van trainer loopt elk kleur toertje rond kegels met bal aan de voet, wanneer hij aan doel naast starplek probeert hij bal binnen te trappen

Tijdsduur: 12'

Coaching:

Bij leiden bal kort bij de voet houden (KORT), kleine (veelvuldige) tikjes betekenen meer controle over bal. Gericht trappen op doel (TRAP)

WEDSTRIJDVORM 3



Organisatie

Oppervlakte: (15x25m)– 2 doelen (3 op 1,5m) – potjes voor belijning

Beschrijving : [K+2/2+K]

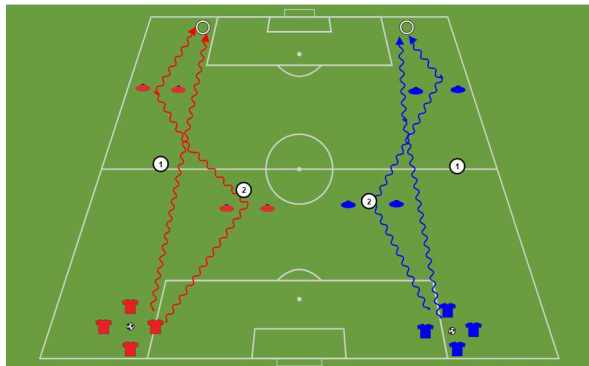
- Scoren = 1 punt voor team
- bij 8 spelers: elk team 1 wisselspeler/bij 9 spelers (of meer) : extra volwaardig team (elke 4' wisselen)

Tijdsduur: 12'

Coaching:

- Fun - Welk team scoort het meeste punten?
- Egocentrisme doorbreken en leren samenspelen
- Trappen bij doelrijpe kans

COOLING DOWN



Organisatie/ Beschrijving:

Oppervlakte : 25 x 15m – 8tal potjes voor slalom

2 ploegjes van telkens 4 (of 5 spelers) in een kring die mekaars hand vast houden. Elke ploeg heeft 1 bal. Na start signaal van trainer moeten zij proberen bal zo snel mogelijk naar finish brengen en daar bal stilleggen in hoepel. Als bal buiten kring gaat of handjes zijn gelost dan moeten zij opnieuw naar begin positie.

Extra moeilijkheid in 2^e fase : krijg moet doorheen poortje(s).

Tijdsduur: 5'

Coaching: Wie haalt als eerste de meet?

Bal in cirkel houden, korte tikjes