

## 2.1.2 Training 2 gegeven door de kandidaat (U7)

<b>Naam:</b> Dhondt ulrich	<b>Aantal:</b> 9 <b>Categorie/niveau:</b> U7	<b>Materiaal:</b> 6gele, 6rode en 6gele potjes, Witte potjes voor veld, 12 Kegels, hesjes, 4 doelen u7
<b>Ontwikkelingsdoelen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balgewenning, bal leiden(kort), Balcoördinatie</li> </ul>		
<b>Richtlijnen en coachingswoorden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creëren van fun</li> <li>- Bal leiden(kort)</li> <li>- Hoofd omhoog</li> </ul>		
<b>STARTSPEL (integratie MSfF)</b>		
	<b>Organisatie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Slalomfestival</li> <li>- Veld : 12,5 op 15m.</li> <li>- 6rode, 6gele en 6blauwe potjes</li> </ul> <b>Beschrijving:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iedere speler met bal door alle potjes slalommen zonder potjes te raken.</li> <li>2. Op teken van de trainer bal stilleggen met voetzool en andere bal nemen om verder te slalommen</li> <li>3. Trainer benoemd een kleur en op zijn teken zo snel mogelijk alle bv. Gele potjes slalommen en gaan zitten op de bal</li> <li>4. Dit herhalen bij ieder kleur</li> <li>5. Spelers zelf laten tellen hoeveel potjes ze al gedaan hebben.</li> </ol> <b>Tiidsduur:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10min.</li> </ul> <b>Coaching:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun</li> <li>- Bal leiden(kort)</li> <li>- Hoofd omhoog houden</li> <li>- Wie is het eerste klaar</li> </ul>	
<b>WEDSTRIJDVORM 1</b>		
	<b>Organisatie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- K+1/1</li> <li>- Veld : 2x 12,5 op 15m.</li> </ul> <b>Beschrijving:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanvaller blauw leid de bal en zoekt de dribbel met verdediger rood .</li> <li>- Afwerken bij doelrijpe kans</li> <li>- Als verdediger bal kan afnemen probeert hij te scoren in ander doeltje .</li> <li>- Na iedere actie wisselen van aanvaller en verdediger .</li> <li>- Na 6min aanvallers en verdedigers wisselen</li> </ul> <b>Tiidsduur:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12min.</li> </ul> <b>Coaching:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun (wie scoort het meest)</li> <li>- Bal leiden (kort)</li> <li>- Dribbel maken (actie)</li> <li>- Trappen bij doelrijpe kans (trap)</li> </ul>	

<p><b>TUSSENVORM 1</b></p> 	<p><b>Organisatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Behendigheidsparcour</li> <li>- Veld : 12,5 op 15m.</li> <li>- 3 groepen van 3 spelers</li> <li>- Rode potjes startpositie</li> <li>- 3x4 kegels op 1m afstand van elkaar</li> <li>- Op iedere eerste kegel een tennisbal</li> <li>- Welke groep krijgt als eerste tennisbal op laatste kegel</li> <li>- Per groep 1 bal</li> </ul> <p><b>Beschrijving:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eerste speler van elke groep vertrekt met bal aan de voet op teken van de trainer.</li> <li>- Als speler aan eerste kegel komt tennisbal nemen en slalommen door iedere kegel</li> <li>- In terugkomen tennisbal op 2de kegel leggen en verder slalommen naar speler 2</li> <li>- Speler 2 vertrekt met bal en doet hetzelfde maar legt de tennisbal op 3de kegel.</li> <li>- Zo verder tot tennisbal op 4de kegel ligt</li> <li>- De groep die als eerste terug aan startpositie is en neerzit wint</li> </ul> <p><b>Tijdsduur:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12min.</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun</li> <li>- Leiden(kort)</li> <li>- Hoofd omhoog</li> <li>- Wie wint</li> </ul>
<p><b>WEDSTRIJDVORM 2</b></p> 	<p><b>Organisatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veld : 2x 12,5 op 15</li> </ul> <p><b>Beschrijving:</b> 2/1+K</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanvallers(geel) proberen verdediger uit te schakelen en te scoren .</li> <li>- Als verdediger of keeper bal afpakt kunnen zij in b+ proberen scoren in andere doel</li> <li>- Bij oneven aantal wisselen om de 3 min.</li> </ul> <p><b>Tijdsduur:</b> 12min.</p> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun</li> <li>- Leiden(kort)</li> <li>- Dribbel(actie)</li> <li>- Scoren(trap)</li> <li>- Beslissing maken</li> <li>- Wie maakt meeste doelpunten</li> </ul>

<p><b>TUSSENVORM 2</b></p> 	<p><b>Organisatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Slalom, actie maken , scoren</li> <li>- Veld : 2x 15 op 15m.</li> </ul> <p><b>Beschrijving:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanvaller(rood) vertrekt aan rode potje</li> <li>- Slalomt door potjes</li> <li>- Maakt beslissing om actie te maken rond geel of blauwe potje</li> <li>- Probeert te scoren in doel door na de actie te trappen.</li> </ul> <p><b>Tiidsduur:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12min.</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun</li> <li>- Leiden(kort)</li> <li>- Dribbel(actie)</li> <li>- Beslissing maken</li> <li>- Scoren(trap)</li> <li>- Wie scoort het meest</li> </ul>
<p><b>WEDSTRIJDVORM 3</b></p> 	<p><b>Organisatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- K+2/2+K</li> <li>- Veld : 15 op 25m.</li> </ul> <p><b>Beschrijving:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echte wedstrijdvorm</li> <li>- Om de minuut wisselen</li> <li>- Wie maakt de meeste doelpunten</li> </ul> <p><b>Tiidsduur:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12min.</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fun</li> <li>- Kort</li> <li>- Actie</li> <li>- Trap</li> </ul>
<p><b>COOLING DOWN</b></p> 	<p><b>Organisatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penaltycup</li> </ul> <p><b>Beschrijving:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iedere speler trapt penalty</li> <li>- Wie scoort gaat door. Wie mist valt af.</li> <li>- Laatste die overblijft wint .</li> </ul> <p><b>Tiidsduur:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- +-5min.</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trap</li> <li>- Naar de hoeken mikken</li> <li>- Binnenkant voet gebruiken</li> </ul>