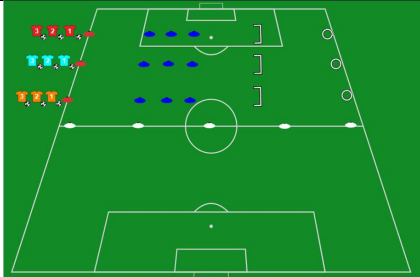


2.1.1 Training 1 gegeven door de kandidaat (U7) Geen u6 op Tenstar

Naam: Ulrich Dhondt	Aantal: 9 Categorie/niveau: u7	Materiaal: Gekleurde en witte potjes, 3 hoepels, 3 poortjes, 4 u7 doelen, 18 Kegels, hesjes, 9 ballen
Ontwikkelingsdoelen: <ul style="list-style-type: none"> - Balcoördinatie - Leiden (Kort) - Dribbel (Actie) 		
Richtlijnen en coachingswoorden: <ul style="list-style-type: none"> - Creëren van FUN - Bal leiden met hoofd omhoog (Kort) - Dribbel maken en beslissing maken (Actie) - Trappen op doel (Trap) 		
STARTSPEL (integratie MSfF)		
	Organisatie <ul style="list-style-type: none"> - Balcoördinatie (Hand – Oog – Voet) - Veld(cirkel) 2m. afstand tussen ieder potje Beschrijving: <ol style="list-style-type: none"> 1. Bal opgooien en vangen met de handen 2. Bal opgooien , 1x handen klappen en terug opvangen met de handen 3. Bal opgooien , 2x handen klappen en terug opvangen met de handen 4. Bal opgooien, zoveel mogelijk klappen in de handen en terug opvangen met de handen. 5. Bal opgooien, laten botsen op de grond, jongleren met voet en terug opvangen met de handen. Tijdsduur: 10min. Coaching: <ul style="list-style-type: none"> - Fun - Hoeveel keer kan je klappen - Ogen steeds op de bal houden 	
WEDSTRIJDVORM 1		
	Organisatie <ul style="list-style-type: none"> - K+1/1 - Veld : 2x 12,5 op 15m Beschrijving: <ul style="list-style-type: none"> - Aanvaller blauw leid de bal en zoekt de dribbel met verdediger rood . - Afwerken bij doelrijpe kans - Als verdediger bal kan afnemen probeert hij te scoren in ander doeltje . - Na iedere actie wisselen van aanvaller en verdediger . - Na 6min aanvallers en verdedigers wisselen Tijdsduur: 12min. Coaching: <ul style="list-style-type: none"> - Fun (wie scoort het meest) - Bal leiden (kort) - Dribbel maken (actie) - Trappen bij doelrijpe kans (trap) 	

TUSSENVORM 1



Organisatie

- Hindernissenparcours
- Veld : 12,5 op 15m
- Rood potje start positie
- 3 blauwe potjes op 1m van elkaar
- Poortje
- Hoepel
- 3 groepjes van 3

Beschrijving:

- Spelers 1 vertrekken op teken van trainer.
- Bal leiden (kort)
- Bal slalommen door de potjes
- Bal terug leiden naar poortje
- Bal inspelen door het poortje en over het poortje springen.
- Bal terug leiden naar hoepel en bal in de hoepel stilleggen.
- Volgende speler mag vertrekken als de bal stilligt in de hoepel.
- Welke groep krijgt zijn 3 ballen eerst in de hoepel.

Tiidsduur:

- 12min.

Coaching:

- Fun
- Leiden (kort)
- Slalom (met beide voeten)
- Pas door het poortje (binnenkant voet)
- Wie wint ?

WEDSTRIJDVORM 2



Organisatie

- K+1/1+K
- Veld : 15 op 17,5m

Beschrijving:

- Bal leiden , dribbel maken en proberen scoren
- Om de 30sec spelers wisselen
- Welke ploeg wint

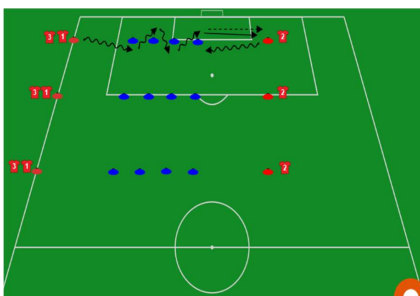
Tiidsduur:

- 12min

Coaching:

- Fun
- Leiden(kort)
- Dribbel(actie)
- Scoren(trap)

TUSSENVORM 2



Organisatie

- 3 groepen van 3
- 6 rode potjes
- 12 blauwe potjes
- Witte potjes voor belijning
- 3 ballen

Beschrijving:

1. Speler 1 leid de bal door de blauwe potjes
Aan laatste blauwe potje speelt speler 1 in op speler 2.
2. Speler 2 vertrekt en leid de bal door de blauwe potjes. Aan laatste potje speelt speler 2 in op speler 3.
3. Speler 3 vertrekt en herhaalt speler 1 en 2.

Variatie :

- Slalommen binnen en buitenkant voet
- Slalommen met linker en rechter voet

	<p>Tijdsduur: 12min</p> <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fun - Bal Leiden (kort) - Speel in op volgende speler(speel) - Welke groep kan als eerste elk 2x de oefening doen.
--	--

WEDSTRIJDVORM 3	
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - K+2/2+K - Veld : 15 op 25m. <p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echte wedstrijdvorm - Om de minuut wisselen - Wie maakt de meeste doelpunten <p>Tijdsduur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 12min. <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fun - Kort - Actie - Trap

COOLING DOWN	
	<p>Organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voetbalbowling - Veld : 12,5 op 15m - 3x6 kegels - Potje op 5m van de kegels - 3 groepen <p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individueel en per ploeg zoveel mogelijk kegels omver trappen . <p>Tijdsduur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5min. <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fun - Trap - Hoeveel kegels per speler - Hoeveel kegels per ploeg

--	--