

2.2.3 Training 5 gegeven door de kandidaat (U8-U9)

<p>Naam: Bart Matthijs Mike Verbruggen Datum : 13/10</p>	<p>Aantal: 8-10 Categorie/niveau:U8-U9</p>	<p>Materiaal: Hesjes, potjes (4 kleuren), 10 stokken, 10 tal hoepels, 10tal kegels, 2 doelen (1,5 x 2m)</p>
<p>Ontwikkelingsdoelen: Leiden - dribbelen</p>		
<p>Richtlijnen en coachingswoorden: a) Bij leiden korte tikjes (TIK) b) Actie/dribbel aandurven (ACTIE) c) Trappen bij scoringskans</p>		
<p>STARTSPEL (integratie MSfF)</p>		
	<p>Organisatie Oppervlakte : 17,5 x 25 m 2 x 5 pinnen/stokken, 4 hoepels, 8 a 10potjes (ifv aantal spelers)</p> <p>Beschrijving: Slalomestafette – 10m lang</p> <p>Groep indelen in 2 teams, die tegen mekaar parcours slalommen tussen stokken (+/- 0,6-0,7m uiteen), door hoepel (3m verder) gaan en in 2^e hoepel een potje nemen en (rechtdoor) terugkeren naar ploeg, volgende mag na handjeklap vertrekken.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zonder bal 2) Zonder bal en in terugkeren met potje op hoofd 3) Eens dit goed gaat zelfde oefening met bal. Nu dribbelen tussen kegels, bal wordt stilgelegd in 1e hoepel, dan potje nemen en terugkeren naar ploeg, handjeklap voor volgende van ploeg die parcours in omgekeerde richting aflegt. <p>Tijdsduur: 10'</p> <p>Coaching: Pure fun! Welk team legt het parcours als eerste af? Bij leiden/dribbelen ts. stokken focus op afwisselen L voet en R voet en korte tikjes</p>	
<p>WEDSTRIJDVORM 1</p>		
	<p>Organisatie : [K+1/1]</p> <p>Oppervlakte 17,5 x 12,5 m; 1 duiveltjesdoel + 2 kleine doelen (1,5 x 2m). Witte potjes voor belijning. Hesjes.</p> <p>Beschrijving: Speler Rood en Geel 2 staan tegenover elkaar. Op signaal van de trainer speelt de keeper (Rood) naar zijn medespeler. Zij proberen te scoren op één van de kleine doeltjes. Kan de verdediger (Geel) in B+ komen dan mag hij afwerken op het grote doel. Wedstrijdje duurt max 30'', daarna volgende golf (2 nieuwe spelers). Na 6' omwisselen.</p> <p>Tijdsduur: 12'</p> <p>Coaching: a) Bij leiden/dribbelen bal kort bij de voet houden (TIK) b) Bij scoringskans niet twifelen maar trappen (TRAP) c) Fun : welk team scoort meeste goals?</p>	

<p>TUSSENVORM 1</p> 	<p>Organisatie</p> <p>(Voortbordurend op veld van opwarming ☺) Oppervlakte : 17,5 x 25 m 2 x 5 pinnen/stokken, 6 potjes, 2 doelen 1,5 x 2m</p> <p>Beschrijving:</p> <p>Groep indelen in 2 teams. Beiden slalommen met bal tussen stokken, spelen in ts. de 2 gele potjes naar teamgenoot die bal aanneemt rond potje van eigen kleur leidt en afwerkt op doel. Blauw werkt met links af, rood met rechts. (doorschuifstelsel) Na 6' wisselen van kant om afwerken op doel met R en L te stimuleren.</p> <p>Tijdsduur: 12'</p> <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Bij dribbelen afwisselend L/R voet (korte tikjes) (TIK) b) Inspeelpass verzorgen c) Afwerker stimuleren juiste voet te gebruiken (LINKS – RECHTS) d) Funfactor : Welk team kan als eerste 10 goals scoren.
<p>WEDSTRIJDVORM 2</p> 	<p>Organisatie : [K+2/2]</p> <p>Oppervlakte 17,5 x 12,5 m; 1 duiveltjesdoel + 2 kleine doelen (1,5 x 2m). Witte potjes voor belijning. Hesjes.</p> <p>Beschrijving:</p> <p>Keeper (Rood) brengt bal in het spel en zoekt een medespeler en speelt die aan, die vervolgens voor actie of passing kiest. Rood probeert te scoren op één van de kleine doeltjes. Kan Geel in B+ komen dan mogen zij trachten te scoren in grote doel. Wedstrijdje duurt max 30'' (of wanneer bal buiten is), daarna volgende golf. Na 6' omwisselen.</p> <p>Tijdsduur: 12'</p> <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Bij leiden bal kort bij de voet houden (TIK) b) Actie durven maken (ACTIE - DRIBBEL) b) Bij scoringskans niet twifelen maar trappen (TRAP) c) Fun : welk team scoort meeste goals?
<p>TUSSENVORM 2</p> 	<p>Organisatie</p> <p>Oppervlakte : 17,5 x 25 m 10 hoepels, 12tal kegels</p> <p>Beschrijving: 'HOEPELDANS'</p> <p>Spelers leiden bal tussen hoepels en kegels</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Op signaal van trainer begeven ze zich allen zo snel mogelijk naar een vrije hoepel waar ze bal stilleggen. 2) Op signaal dienen ze nu eerst rond een kegel te draaien en dan naar een vrije hoepel te leiden. 3) Tenslotte variant op stoelendans, telkens 1 hoepel wegnemen. Afvaller gaat naar de kant tot er maar 1 hoepel (en dus ook speler) overblijft. Dit is de beste 'danser'. <p>Tijdsduur: 12'</p> <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Bij leiden/dribbelen bal kort aan de voet (korte tikjes) (TIK) b) Kijken/scannen waar vrije ruimte/hoepel is (KIJK) c) Funfactor : Wie blijkt de beste 'danser'?

WEDSTRIJDVORM 3



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

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

Tijdsduur: 12'

Coaching:

- Bij leiden bal aan de voet houden (KORT-TIK)
- Dribbel aandurven (ACTIE) of passing (SPEEL IN)
- Trappen zodra doelrijpe kans, niet dralen (TRAP)
- Maak plezier: FUN – score bijhouden

COOLING DOWN



Organisatie : (geen benodigdheden)

Beschrijving: Minutenspel

Spelers liggen neer op hun rug met hun ogen toe en moeten één minuut schatten. Wanneer ze denken dat de minuut voorbij is, mogen ze rechtstaan. Winnaar is diegene die het juist schatten?

Tijdsduur: 5'

Coaching: Fun