|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Naam:** Arne Heylen / Bart Matthijs  | **Aantal: 12****Categorie/niveau: U10-U11** | **Materiaal:** **2 duiveltjesdoelen, 3 minidoelen, rode en blauwe hesjes & potjes** |
| **Ontwikkelingsdoelen:****Teamtactics: TT+** **23. Balrecuperatie: 1ste actie is diepte georiënteerd** |
| **Richtlijnen en coachingswoorden:**1. **Zo snel (en liefst zo hoog mogelijk) bal recuperen (DRUK)**
2. **Na recuperatie bal diep spelen (DIEP)**
3. **Indien direct inspelen niet lukt (wegens bv druk tegenstander) eerste korte actie maken om ruimte voor zichzelf te creëeren en dan direct te kunnen inspelen (ACTIE)**
4. **Ploeg laten aansluiten (SLUIT AAN) om ruimtes klein te houden en zo recuperatie te vergemakkelijken**

**Basics: aanvallende taak bij balrecuperatie ; passing naar de juiste medespeler****Teamtactics: TT+ 23. Balrecuperatie: 1ste actie is diepte georiënteerd****Zo installeer ik FUN in de training: veel wedstrijdvormen****Zo zorg ik dat spelers maximaal ACTIEF zijn: korte golven****Dit LEREN de spelers in deze training: Bal snel recupereren en direct 1e actie diep oriënteren**  |
| **OPWARMING** |  |
| AB | **Organisatie*** Veld van 10x15m
* 8 rode potjes
* 6 tal ballen

**Beschrijving**:Oefening A : Aan A,B,C en D telkens 3tal spelers. Vanaf A,B,C enD vertrekken gelijktijdig 1 speler. A en B met, C en D zonder. A en B spelen vervolgens in op resp. C en D. Die laatsten leiden de bal dan naar resp. B en A. A loopt na inspelen naar D, en B naar C. Spelers met bal maken tijdens oversteek dribbel of schaarbeweging; spelers zonder losmakende oefeningOefening B: Speler speelt in op centrale speler die van tussen de 2 centrale kegels loskomt en loopt door. Centrale speler kaatst terug tussen potjes en inlopende speler speelt door op overkant en neemt plaats in van centrale speler. Eerst nog middels controle, moeilijkere variant is om alles in 1 tijd te doen. Tempo geleidelijk aan opdrijven. **Tijdsduur**: 15’**Coaching**: passing/controle verzorgen |
| **WEDSTRIJDVORM 1** |  |
|  | **Organisatie*** Veld 25x35m
* 2duiveltjesdoelen

**Beschrijving**: [K+5/5+K]Focus op team in B- 🡪 bij balrecuperatie snel diepte opzoeken**Tijdsduur**: 10’**Coaching**: Vrij spel. Af en toe het spel onderbreken/bevriezen om een bepaalde situatie te schetsen en aan te halen waar spelers anders hadden kunnen handelen. |

|  |  |
| --- | --- |
| **WEDSTRIJDVORM 2** |  |
|  | **Organisatie :** * Veld 25m x 30m (lxb; ie half U10-U11 veld)
* 1 duiveltjesdoel, 3 minidoeltjes

**Beschrijving**: [K+1/3]Keeper speelt in op 10 rood die tracht te scoren in 1 van de 3 doeltjes. Team blauw probeert de bal zo snel mogelijk te recuperen en zorgt dat eerste actie diepte georiënteerd is (liefst pas, dribbel/actie mag ook). Wedstrijden in golven. Elke golf duurt max. 25’’. Na elke golf nieuwe aanvallers en nieuwe verdediger.Wedstrijden in golven. Elke golf duurt max. 25’’. Na elke golf nieuwe aanvallers en nieuwe verdediger.Scoort rood : 2 ptScoort blauw : 1pt**Tijdsduur**: 10’**Coaching**: 1-2-3 |
| **TUSSENVORM 1** | **(afgeleide van WV2 – zonder centraal doel)** |
|  | **Organisatie :** * Veld 25m x 30m (lxb; ie half U10-U11 veld)
* 1 duiveltjesdoel, 2 minidoeltjes

**Beschrijving**: [K+2/3]Keeper speelt nu in op 3 of 10 rood die trachten tot scoren te komen 1 van de 2 doeltjes op zij. Team blauw zet voorwaarste druk en probeert de bal zo snel mogelijk te recuperen en zorgt dat eerste actie diepte georiënteerd is (liefst pas, dribbel/actie mag ook). Wedstrijden in golven. Elke golf duurt max. 25’’. Na elke golf nieuwe aanvallers en nieuwe verdedigers.Scoort rood : 2 ptScoort blauw : 1pt**Tijdsduur**: 10’ **Coaching**: 1-2-3-4 |
| **WEDSTRIJDVORM 3** |  |
|  | **Organisatie :** * Veld 35m x 30m (lxb)
* 1 duiveltjesdoel, 3 minidoeltjes

**Beschrijving**: [K+3/5]Keeper speelt nu in op 3,9 of 10 rood die trachten tot scoren te komen 1 van de 2 doeltjes op zij. Team blauw zet voorwaarste druk en probeert de bal zo snel mogelijk te recuperen en zorgt dat eerste actie diepte georiënteerd is (liefst pas, dribbel/actie mag ook). Wedstrijden in golven. Elke golf duurt max. 25’’. Na elke golf nieuwe aanvallers en nieuwe verdedigers.Scoort rood : 2 ptScoort blauw : 1pt**Tijdsduur**: 10’**Coaching**: 1-2-3-4 |
| **WEDSTRIJDVORM 4** |  |
|  | **Organisatie*** Veld 25x35m
* 2duiveltjesdoelen

**Beschrijving**: [K+5/5+K]Focus op team in B- 🡪 bij balrecuperatie snel diepte opzoeken**Tijdsduur**: 15’**Coaching**: 1-2-3-4Spel durven bevriezen wanneer nodig. “Waarom zus? Had zo niet beter geweest?” |
| **COOLING DOWN** |  |
|  | **Organisatie :** * 2 teams van 5+K
* 2 duiveltjesdoelen naast mekaar opgesteld
* Veld/potjes opgesteld cfr tekening

**Beschrijving**: Beide teams starten gelijk op. Speler speelt in op flank, deze kaatst bal schuin zijwaarts terug en vervolgens wordt er diep geopend op 3e man middels pass door kegels. Diepste man (9) neemt bal aan met achterste been en werkt af met andere voet dan balaanname (uitvoering max 2 tijden). Eens afgewerkt haalt 9 balt op en sluit terug aan bij startpositie. Doel : zo snel mogelijk 5 doelpunten. Let op, doelpunt telt enkel indien uit zone van 10m gebleven wordt en afwerking in max 2 tijden werd uitgevoerd. **Tijdsduur**: 2x5’ (na 5’ draaien van kant)**Coaching** : focus op het nr bal toekomen/uitdraaien van 9**Fun :** Wie haalt eerst 5 punten? |