|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Naam:** Kenny Aptekers/ Arne Heylen / Bart Matthijs  | **Aantal: 12****Categorie/niveau: U10 tem U13** | **Materiaal:** **2 duiveltjesdoelen, 3 minidoelen, rode/gele/blauwe/witte potjes en hesjes, 10tal platte schijfjes**  |
| **Ontwikkelingsdoelen:****Teamtactics:** **TT+16a : een kwaliteitsvolle voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel** |
| **Richtlijnen en coachingswoorden:**1. **Oogcontact maken met medespeler en tegenstander/keeper om overzicht te bewaren en zo tot perfecte voorzet te komen (KIJK)**
2. **Geef de voorzet strak in naar je medespeler op juiste voet (ZET VOOR)**
3. **Zich vrijlopen en/of ruimte benutten om zo aanspeelbaar te zijn en voor jezelf ruimte te creëeren voor de afwerking van de voorzet (LOOP VRIJ)**

**Basics:** * **doelpoging vanop 10 à15m (halfver)**
* **doelpoging op lage voorzet**
* **halflange passing over de grond 10à15m**
* **keuze afwerken in 1 tijd of na aanname**
* **vrijlopen om (zelf) aanspeelbaar te zijn**
* **Passing naar de juiste medespeler**

**Teamtactics: TT+16a : een kwaliteitsvolle voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel****Zo installeer ik FUN in de training: veel wedstrijdvormen, veel afwerkoefeningen (en dus scoringsmomenten), bij opwarming ‘race’ element****Zo zorg ik dat spelers maximaal ACTIEF zijn: bij elke wedstrijdvorm en tussenvorm iedereen actief op het veld of een rol toebedeeld, vlot doorschuiven en wisselen van rol****Dit LEREN de spelers in deze training: Kwaliteitsvolle voorzet geven, overzicht bewaren vooraleer voorzet te geven, decision making (1e paal/2e paal) zowel voor gever als afwerker van voorzet** |
| **OPWARMING** |  |
|  | **Organisatie :** * 3 blauwe / 3 witte / 3 oranje / 3 rode potjes
* Gekleurd vierkant 2x2 met op elke hoek een gekleurd potje
* 3 minidoelen
* Spelers verdelen in 3 groepen van 4 spelers

**Beschrijving**: Op signaal trainer starten 3 eerste spelers met spurt naar hun vierkant en tikken in de juiste volgorde de genoemde kleuren door de trainer aan. Van zodra klaar lopen ze door en krijgen ze bal ingespeeld door speler aan zijkant (pas van 7-8m). Afwerken moet in 1 tijd. Wie eerst scoort heeft een punt voor zijn groep. *Variatie*: eerst met hand tikken / dan met voet / daarna rond de kegel *Doorschuiven* : inspeler -> afwerker -> inspeler**Tijdsduur**: 3 x 3 minuten **Coaching**: 1**Funelement :** ‘race’ element – veel scoringsmomenten |
| **WEDSTRIJDVORM 1** |  |
|  | **Organisatie:*** Veld 40x35 witte potjes (belijning) - hesjes
* 2 duiveltjesdoelen

**Beschrijving**: [5+K/K+5]wedstrijd met spelregels**Tijdsduur**: 2 x 7’ (halfweg 7 minuten wisselen van kant) **Coaching**: 1 -2-3 Vooraf thema kort meegeven. Bevriezen waar nodig.**Fun** : ploegen zelf naam laten kiezen (bv Chelsea vs City) |
| **TUSSENVORM 1** |  |
|  | **Organisatie:** pas van 2 naar 9 (+/- 10m) / diagonale bal van 10 naar flank (+/-12m) / 1 doel (2m x 5m) / 8 potjes voor aanduiden posities / 4x blauw + 4x oranje potje om poortje te maken / 2x blauw + 2x oranje potje voor neutrale speler **Beschrijving**: 1. 2 past diagonaal op 9
2. 9 kaats naar 10
3. 10 speelt diagonaal de flank aan
4. Flankspeler kijkt achter hem (over zijn schouder) naar neutrale speler die aan een blauw of oranje potje gaat staan
5. Flankspeler loopt door het aangeduide poort
6. 9 draait zich om en loopt in op voorzet over de grond van flankspeler

**Doorschuiven:** Elke positie dubbel bezet voor vlotte handeling van de oefening (startpositie bal begint met 3 spelers) 2 => 10 => 7 => 9 => neutrale speler => 25 => 10 => 11 => 9 => neutrale speler => 5**Tijdsduur**: Starten over rechts. Na 5 herhalingen wisselen van kant (totale duur 10’)**Coaching**: 1-2-3**Funelement** : veel scoringsmomenten – veel afwisseling qua rol/functie tijdens de oefening |
| **TUSSENVORM 2** |  |
|  | **Organisatie**Andere helft U11 veld (tov TV 1). * 1 duiveltjesdoel
* 6tal schijfjes (markeringspositie) opgesteld volgens tekening.
* 2 verdedigers/ 1 keeper/ 1 nr 10/ 1 nr 9/rest van de aanvallers verdeeld over startposities 3-7-11

**Beschrijving**: 1. Speler nr 3 doet 1-2 met nr 10
2. Speler nr 3 loopt schuin voorwaarts en speelt in op dieplopende nr 7/11
3. Die speelt in op loskomende 9 (verdediger moet lichte druk zetten) die opnieuw bal diep stuurt
4. Nr 7/11 geeft voorzet (kijkt vooraf naar inlopende speler)
5. Speler 9 en 10 doen kruisbeweging en duiken op thv 1e en 2e paal. Verdediger tracht bal te veroveren en mag proberen te scoren in 1 van de 2 kleinde doeltjes (omschakelmoment)

Alternerend Links en rechts opstarten. Verdedigers na 5’ wisselen. Doorschuiven : 3 ->7/11 -> 10 -> 9 -> 3**Tijdsduur**: 10’**Coaching**: 1-2-3**Funelement** : Veel scoringsmogelijkheden – omschakelmoment  |

|  |  |
| --- | --- |
| **(AFGELEIDE) WEDSTRIJDVORM 2** | **[6 /5+K]** |
|  | **Organisatie:** * Veld 40x35 witte potjes (belijning) - hesjes
* 2 duiveltjesdoelen
* 2 vrije zones op veld aangeduid (mbv platte schijfjes)

**Beschrijving**: [6 /5+K]Wedstrijdvorm waarbij ‘differentiatie’ wordt gemaakt bij ‘weging’ score.In dit voorbeeld (rood vs blauw)Rood: * Afwerking in 1 tijd uit voorzet gele zone: 3 ptn
* Afwerking in 2-3 tijden uit voorzet gele zone: 2 ptn
* Alle andere : 1 punt

Blauw : * Scoren in 1 v/d kleine doeltjes : 2 ptn (ev. nog differentiatie middenste doel 1 pt, buitenste doelen 2 ptn om (uit)voetballen via flanken te stimuleren)

**Tijdsduur**: 2 x 7’ (halfweg wisselen van kant; score uiteraard blijft uiteraard wel doorlopen) **Coaching**: 1 - 2 - 3 **Funelement :** ruimtelijk inzicht/denken (eindzone (geel)) – decision making (gaan we voor de 1, 2 of 3 punten) |
| **WEDSTRIJDVORM 3** | **[5+K/K+5]** |
|  | **Organisatie:*** Veld 40x35
* 2 duiveltjesdoelen
* Indeling : 2 groepen van 6 spelers (hesjes)

**Beschrijving**: [5+K/K+5]wedstrijd met spelregels**Tijdsduur**: 2 x 7’ (halfweg 7 minuten wisselen van kant) **Coaching**: 1 -2-3 Keeper apart coachen om mee te voetballen in steun als extra speler. Pushen om flanken maximaal te benutten. Spel stilleggen als de mogelijkheid tot voorzet zich voordoet maar niet wordt gebruikt**Funelement** : ploegen zelf naam laten kiezen (bv. Chelsea vs City) |
| **COOLING DOWN** |  |
|  | **Organisatie** Cirkel, afwisselend rode en blauwe speler.**Beschrijving**:Spelers gooien de bal naar hun buur van eigen kleur. Beide ballen starten aan de andere kant van de cirkel. Sneller gooien dan de tegenstander dat jouw bal de andere bal inhaalt. Variatie: niet gooien maar passen. **Tijdsduur**: 5’**Coaching**: Tempo maken! **Funelement** : wie haalt de ander in en haalt het punt binnen |