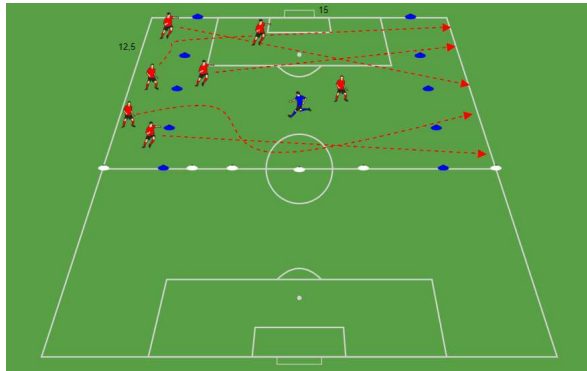


2.1.1 Training 1 gegeven door de kandidaat (~~U6~~-U7(geen U6 lichting))

<p>Naam: Bart Matthijs Mike Verbruggen Datum: 22/10/2020</p>	<p>Aantal: 8 Categorie/niveau:U7</p>	<p>Materiaal: Materiaal: 8 ballen, hesjes, potjes, hoepel & duiveltjesdoelen</p>
<p>Ontwikkelingsdoelen:</p> <p>Hoofddoel/thema : leiden van de bal Nevendoelen :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spelplezier ontwikkelen dmv (bal)coördinatie en balgewenning • Decision making (actie of trap) 		
<p>Richtlijnen en coachingswoorden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Creeëren van FUN ! 2. Bal kort aan de voet houden : (TIK-KORT) 3. Dribbel aandurven (ACTIE) vs trappen op juiste moment (TRAP) 		
<p>STARTSPEL (integratie MSFF)</p>	<p>Organisatie : Vliegtuigje landen</p>	
	<p>- Oppervlakte : 25 x 15m – verdeeld in 2 veldjes/stroken van 12,5x15m (mbv witte potjes). - 4 'landingsbanen' (5m) in eindigend op hoepel (1,5m verder) – tussen 2 hoepels 2m afstand</p> <p>Beschrijving: Op signaal vertrekt elk kleur en loopt door de landingsbaan.</p> <p>1e variant : na landingsbaan springen in hoepel 2e variant : na landingsbaan in hoepel staan en hoepel over lichaam bewegen 3e variant : met bal in de hand lopen en 1 x botsen in hoepel 4e variant : met bal aan de voet door landingsbaan en rond hoepel leiden en terug 5e variant : idem als 4e maar bal stilleggen in hoepel en terugbrengen</p> <p>Tiidsduur: 10'</p> <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Oog/handcoördinatie</u> • <u>Oog/voetcoördinatie</u> • Bij leiden bal kort aan voet houden (KORT – TIK) 	
<p>WEDSTRIJDVORM 1</p>	<p>Organisatie [1/1]</p>	
	<p>- Totale oppervlakte: 25x15m, verdeeld in 2 veldjes van 12,5x15m – 4 doelen (3 op 1,5m) – potjes voor belijning</p> <p>Beschrijving : [1/1]</p> <p>- Op signaal dribbelen zowel speler van Rood als Blauw in met de bal (1) en speler thv eerste potje diagonaal in op medespeler aan overzijde (2). Nadien begeven ze zich zo snel mogelijk naar het veld ernaast (3) waar ze als verdediger fungeren en trachten te voorkomen dat de tegenstander via actie op doel kan besluiten (4). Komt de verdediger in B+ dan mag hij trachten te scoren. - In golven (elke golf max 30-35'') - na 6' rollen omdraaien - Scoren = 1 punt voor team</p> <p>Tiidsduur: 12'</p> <p>Coaching:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Fun : Welk team scoort het meeste punten? b) Actie/dribbel maken/bal kort bij de voet houden (ACTIE) c) Trappen bij doelrijpe kans (TRAP) 	

TUSSENVORM 1



Organisatie: JACHTSPEL

- Oppervlakte: 12,5 x 15 m – 2 neutrale zones creëren met potjes (telkens 2m breed)

Beschrijving:

Jager (rood) probeert overstekende spelertjes (blauw) te tikken.

Eerst zonder bal.

- ➔ 1 fase : Getikt? Blijven staan benen open. Een ander kan je verlossen door ts je benen te kruipen
- ➔ 2^e fase : Getikt? Dan vervoeg je jager.

Daarna met bal.

- ➔ Bal weggetrapt? Dan vervoeg je jager.

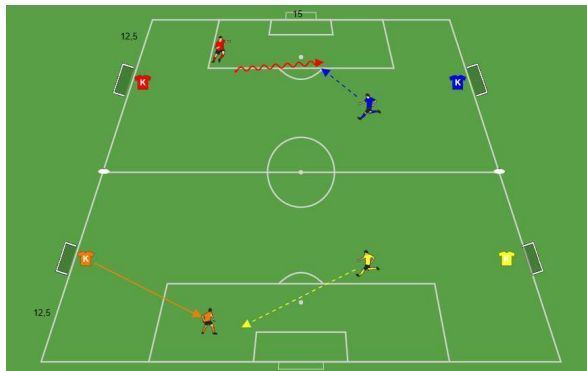
Tijdsduur: 12'

Coaching:

Jager incentives geven.

Spelers coachen in het zich vrij lopen (zonder bal) en/of in het gegeven de bal kort bij de voet te houden (KORT-TIK)

WEDSTRIJDVORM 2



Organisatie : 2 vs 2 Tornooi

- Oppervlakte (25x15m) opsplitsen in 2 veldjes (12,5x15m) naasten voor ontdebbling – 4 doelen (1,5 op 3m) – potjes voor belijning; hesjes voor teamindeling

- 4 teams van 2 spelers

- Scoren = 1 punt voor team

Beschrijving : [K+1/1+K]

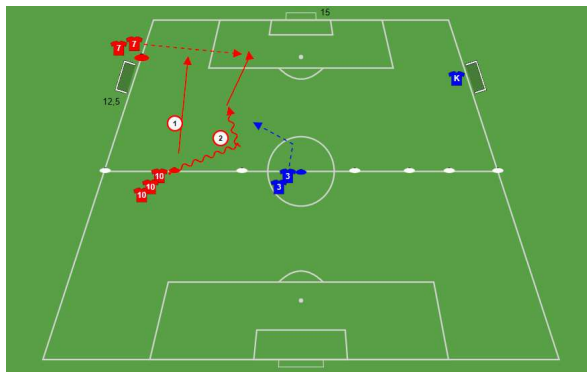
Na elke 4' teams wisselen zodat elk ploegje eens tegen mekaar gespeeld heeft (bij > 8 spelers : wisselerspelers)

Tijdsduur: 12'

Coaching:

- a) Leiden/dribbelen (ACTIE) (omschakeling B+ & B-)
- b) Trappen bij doelrijpe kans (TRAP)
- c) Fun - Welk team wint het tornooi ?

TUSSENVORM 2



Organisatie

Oppervlakte: 12,5 x 15 m – 2 doelen (1,5 op 3m) – 2 rode, 1 blauw potje – 2 kleuren hesjes

Beschrijving:

Op signaal dribbelt blauw 10 en komt verdediger 3 het veld op. Blauw 10 kan kiezen voor pass (1) of maken van actie (2) om tot scoren te komen in doel rechts. Komt team blauw in balbezit kunnen zij in doel links trachten te scoren.

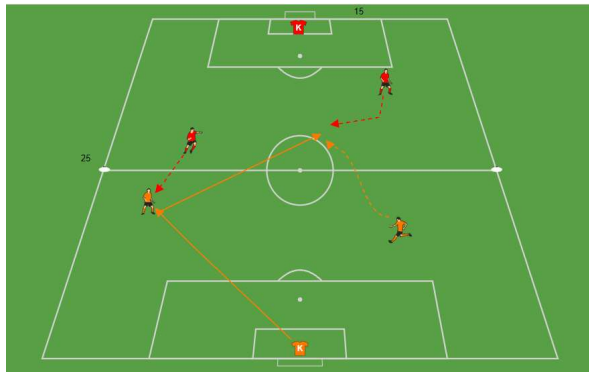
In golven (elke golf duurt max 40").

Tijdsduur: 12'

Coaching:

Juiste keuze maken (decision making).

WEDSTRIJDVORM 3



Organisatie

Oppervlakte: (15x25m)– 2 doelen (3 op 1,5m) – potjes voor belijning

Beschrijving : [K+2/2+K]

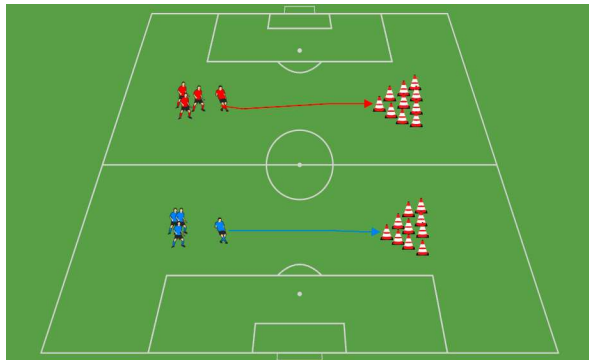
- Scoren = 1 punt voor team
- bij 8 spelers: elk team 1 wisselspeler/bij 9 spelers (of meer) : extra volwaardig team (elke 4' wisselen)

Tijdsduur: 12'

Coaching:

- Fun - Welk team scoort het meeste punten?
- Egocentrisme doorbreken en leren samenspelen
- Trappen bij doelrijpe kans

COOLING DOWN



Organisatie : Bowling

Oppervlakte : 2 bowlingbanen naast mekaar – elke baan 10 kegels

Beschrijving:

- 1) Apart : elk om beurt probeert elke speler zoveel mogelijk kegels omver te trappen met 2 ballen. Wie haalt meeste punten?
- 2) In teams : elk team probeert in zo weinig mogelijk beurten alle kegels omver te spelen. Wie heeft minste beurten nodig?

Tijdsduur: 5'

Coaching: Gericht trappen. Wie haalt hoogste score?