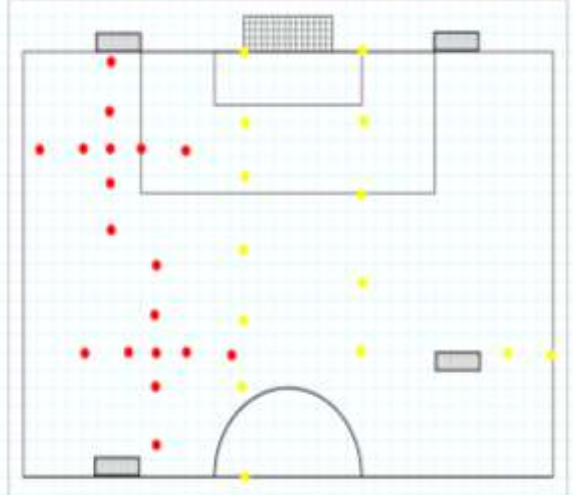



<p>Naam: Bjorn Van Loock Thema: Vrijlopen en zelfaanspelbaar zijn Infiltratie zonder bal Give & Go B+</p>	<p>Aantal: 10+2K Categorie/niveau: U10-11</p>	<p>Materiaal: 4 duiveltjesdoelen, 32 hoedjes, 2 kegels, 6 hesjes</p>
<p>Richtlijnen en coachingswoorden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Probeer jezelf vrij te maken Vrij lopen 2. Juist ingedraaid staan Juist indraaien 3. Zorg voor controle over de bal Controle 4. Infiltreer zonder bal en pass 1-2 5. Zorgvuldige passing Verzorg 		
<p>OPWARMING</p>	<p>integratie basismotorische vaardigheden (20')</p>	
	<p>Beschrijving:</p> <p>10+2K Afstand potjes (rood) : De vier potjes kortste bij het centerpunt van de oefening op 5m de buitenste op 15m van het center . Duur: 3 min. per oefening gedurende 15 min.</p> <p>Speler A en B stellen zich op in het midden aan de centerpunt waarbij a recht tegenover F staat en B tegenover D . De spelers aan de buitenzijde zijn in het bezit van een bal. Bij het fluitsignaal lopen A en B de spelers die recht tegen over hun staan tegemoet en roepen zijn naam zodat ze wanneer ze zich aanbieden aan het hoedje de bal krijgen gekaatst van hun medespeler en die bal word op zich dan terug gekaatst . Men gaat terug naar het midden en men schuift door met de klok mee en men herhaalt telkens de oefening . Na 3 minuten worden de binnenste spelers gewisseld door 2 van de buitenzijde. Dit herhaald Men tot iedereen aan bod is geweest . Als iedereen geweest is doet men de zelfde oefening maar tegen de klok in .</p>	
	<p>Coaching: Coaching 1,3,4,5</p> <p>Fun : Alle spelers nemen deel . Wie voert er de meeste rondes uit op 3 min op een verzorgde manier .</p>	

WEDSTRIJDVORM 1**vereenvoudigde vorm in golven (15')****Beschrijving:**

5+K<>3+K
 Afstand : 35 op 25 meter
 Duur : 2x 7 min. met 1 min. Rust
 Hesjes voor de meerderheid (6 stuks)

Bal word ingespeeld door de keeper met de numerieke meerderheid. Deze ploeg gaat proberen door dat ze met meerder zijn gebruik te maken van de open ruimte om te infiltreren . De andere ploeg moet zich verweren en hier mag de keeper meedoen . De ploeg in de minderheid mag wisselen

Coaching:

Coaching: 1,2,3,4,5

Fun : Elk doelpunt telt maar scoort de ploeg in de minderheid telt deze voor 2 punten.

TUSSENVORM 1**"FUN" (15')****Beschrijving:**

2 groepen van 6 spelers
 Afstand: Van begin tot aan de kegel 5m, van kegel tot eerste rode lijn 10m en tussen de rode lijnen 5m.
 Duur : 15 min. 2x7 min. Plus 1min. Rust


Bij het fluitsignaal start speler A de oefening op door de bal te leiden aan de voet (Links , Rechts) en ter hoogte van de kegel doet deze een beweging (schaarbeweging L+R) . Ondertussen kiest speler B een kant en speler C en D hoden hun voorganger in het oog waant zij nemen de de tegenovergestelde positie in dan die van hun voorganger . Speler A kaatst de bal naar B , A vervolgt zijn weg en word terug aangespeeld door speler B . Dit doet speler A verder met speler C en D maar hij zal telkens van kant moeten wisselen . Na de laatste kaats van speler D werkt speler A af op doel waar speler E staat . Als de plaatsen terug zijn ingenomen kan speler F van start gaan .

Doorschrijven : A>B>C>D>E>F>A

Coaching:

Coaching: 1,2,3,4,5

Fun: Wie scoort er het meest na een goede uitvoering .

WEDSTRIJDVORM 2	Eindvorm in continu spel (15')
	<p>Beschrijving: 5+K<>5+K Afstand : 35 op 25m. Duur : 2x 7min. Met 1min. Rust</p> <p>Continu vorm met gelijkgestelde ploegen .Doelman rolt de bal in en men maakt gebruik van de open ruimte . Doelman mag mee doorschuiven . Opstelling groen : K-3-2 Opstelling Rood : K-1-3-1</p> <p>Coaching: Coaching: 1,2,3,4,5</p> <p>Fun : Elk doelpunt telt maar als er wordt gescoord door de doelman telt dit voor 2 punten</p>
COOLING DOWN	Huiswerk
	<p>Beschrijving:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trainer doet een beweging voor (zidane , cruyf , ...) en geeft deze mee als huiswerk 2. uitstappen en evalueren training 3. Opruimen materialen x