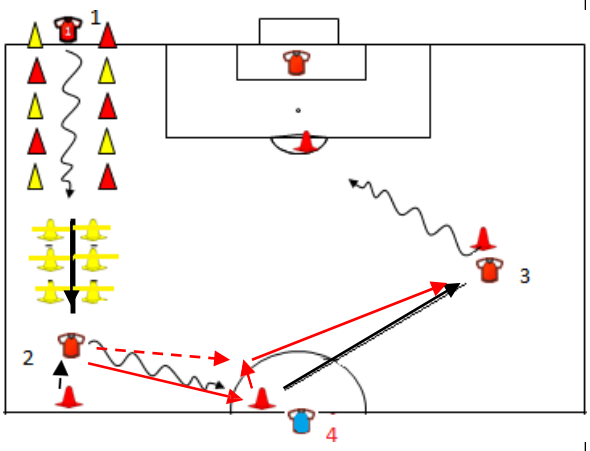
Thema: Actief deelnemen aan het spel en snel afwerken bij doelkans	**Aantal: 10 + 2K**	**Materiaal:** ballen, 1 doel, 6 kegels, potjes, hesjes, 3 stokken

Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics in balbezit (B+)

1. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen. **'CONTROLE'**
2. Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren met de juiste voet op een lage pass zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden. **'JUISTE VOET/ VERSTE VOET'**
3. Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden. **'GA DOOR'**
4. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans). **'KIJK'**
5. Speler wacht de bal niet af maar vraagt de bal actief aan zijn medespeler (o.a. voorbeweging) **'VRAAG'**

OPWARMING **15 min**



Beschrijving:

- Speler 1 doet technische oefeningen (kappen, draaien, overstap, schaar, slepen) door rood - gele potjes. De speler leidt de bal van rode naar rode kegel of gele naar gele kegel.
- Vervolgens past hij de bal onder de 3 poortjes door naar speler 2, springt over de poortjes en sluit aan op de plaats van speler 2.
- Speler 2 doet een voorbeweging om de bal te vragen en controleert met de verste voet, leidt de bal naar de kegel en kapt richting de volgende kegel en speelt de bal in naar speler 3. (SP 2→ positie speler 3)
- Speler 3 doet voorbeweging en controleert de bal met de verste voet. Neemt de bal mee richting doel. Bij de laatste kegel voert hij een passeerbeweging uit en besluit op doel. (Speler neemt de bal en sluit opnieuw aan op positie 1)

Variatie:

- Extra speler op positie 4.
- Speler 2 doet een 1-2 tje met speler 4 i.p.v. met de bal naar de kegel te dribbelen.
- Speler 2 neemt positie 4, speler 4 neemt positie 3

Coaching: 2,4,5

WEDSTRIJDVORM 1 **12 min**

K+1/3



Beschrijving:

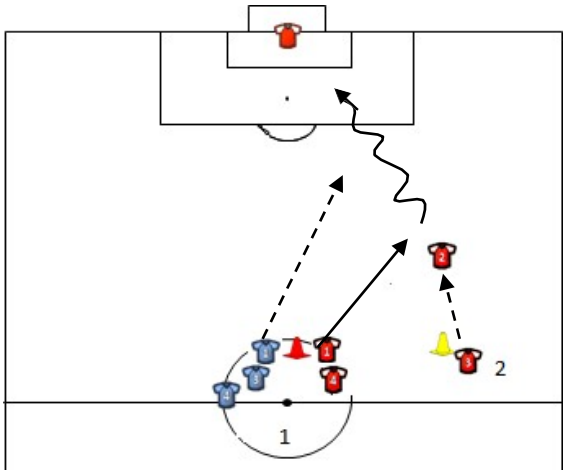
- Speler op positie 2 begint steeds met de bal.
- 3 aanvallers hebben 10” om een doelpunt te maken
- Verdediger gaat onmiddellijk hoogdruk zetten.
- Om de 2 min. wissel verdedigers
- Aanvallers schuiven steeds 1 positie door, verdedigers wisselen na elke aanval.

Fun:

- Aanvallers scoren binnen de tijd = 1 ptn
- Verdediger onderschept bal en kan wegwerken = -1 punt
- Geen doelpunt en onderschepping binnen de tijd 0 ptn
- Welk trio haalt op 2 min de meeste punten

Coaching:1,2,3,4

TUSSENVORM 1 **12 min**



Beschrijving:

- Speler 1 speelt de bal in de loop van speler 2
- Speler 2 neemt de bal ineens mee (juiste voet) en werkt zo snel mogelijk af op doel.
- Verdediger vertrekt van zodra speler 1 de bal speelt naar speler 2

Als speler 1 goed inspeelt en speler twee goed mee neemt en snel genoeg afwerkt, kan verdediger hem niet inhalen, wanneer hij treuzelt, verovert de verdediger de bal.

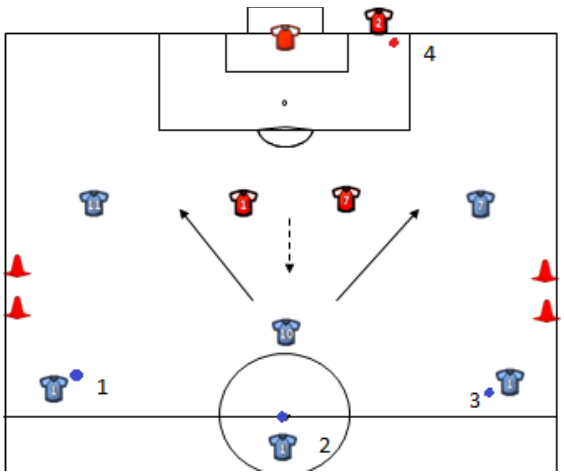
Variatie:
Oefening vanaf de linkerflank

Doorschuiven:
Speler 1 -> speler 2 -> speler 1
Na 6 minuten wissel aanvallers - verdedigers

Coaching:
1,2,3,4

WEDSTRIJDVORM 2 **15 min**

K+2/3



Beschrijving:

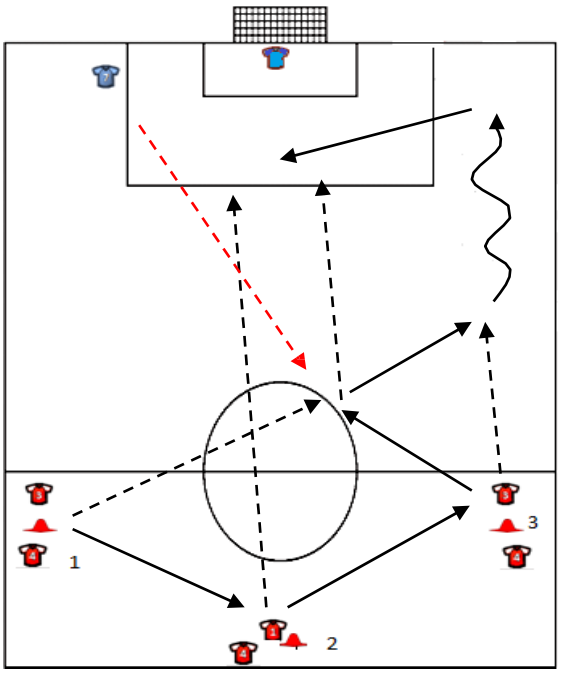
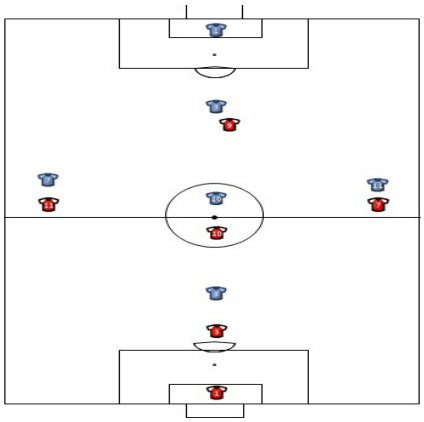
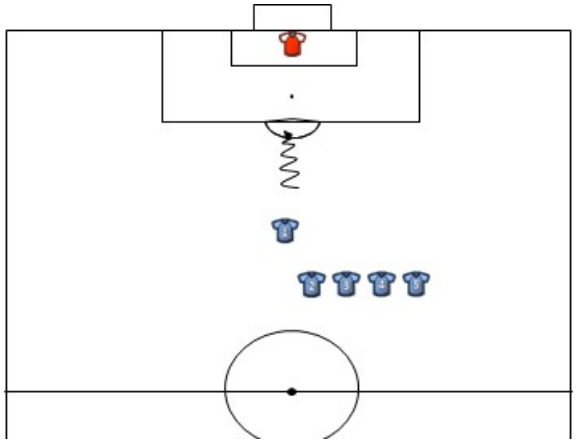
- Speler op positie 2 begint steeds met de bal.
- 3 aanvallers hebben 15” om een doelpunt te maken
- Verdedigers gaan onmiddellijk hoogdruk zetten.
- Aanvallers schuiven steeds 1 positie door, verdedigers wisselen na elke aanval.
- Om de 2 min. wissel verdedigers

Fun:

- Aanvallers scoren binnen de tijd = 1 punt
- Verdedigers scoren tussen de kegels aan de zijlijnen = 1 punt

Welk trio haalt op 2 min de meeste punten

Coaching:
1,2,3,4,5

TUSSENVORM 2 15 min	
	**Beschrijving:** • Speler 1 speelt de bal terug achteruit naar speler 2 • Speler 2 vraagt de bal, neemt de bal aan met de juiste (verste) voet, draait open en speelt door naar Speler 3. • Speler 3 neemt de bal mee, en doet een 1-2tje met speler 1 die zich intussen komt aanbieden. • Speler 3 neemt bal mee naar de achterlijn en zet voor (kijk) • Spelers 1 & 2 kiezen juiste positie en werken af. **Doorschuiven:** Speler -> speler 2 -> Speler 3 (neemt bal) -> Speler 1 **Variatie:** Na 8 minuten komt er een verdediger bij. De Verdediger vertrekt vanop de achterlijn van zodra speler 2 de bal heeft ingespeeld op speler 3 **Coaching:** 1,2,3,4,5 **Omschrijf het FUN-element:** Wie scoort na een voorzet met een volley? Met het hoofd?
WEDSTRIJDVORM 3	**K+5/ 5+K**
	**Beschrijving:** **K+5/ 5+K** Terrein (30 x 25) Continue wedstrijd.
COOLING DOWN	**Shoot out**
	**Beschrijving**: Spelers leiden de bal naar doel toe en krijgen 5” om te scoren tegen de keeper. **Omschrijf het FUN-element:** Wie scoort gaat door, wie mist valt af. Afvallers ruimen terrein op