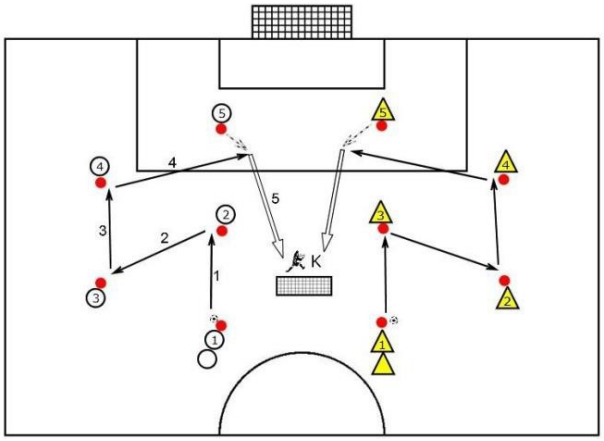
Thema: Aanvallen-Snel afwerken na grondige opbouw	**Aantal:** 12+K	**Materiaal:** 10 potjes, 1 verplaatsbaar duiveltjesdoel, 6 gele hesjes

Richtlijnen en coachingswoorden

1. DENK VOORUIT -> denk altijd aan de volgende pass die je moet geven
2. SPEEL IN DE LOOP
3. DURVEN -> bij werkelijke doelkans NIET twijfelen en besluiten op doel
4. SNEL -> aanmanen om snel te spelen

OPWARMING



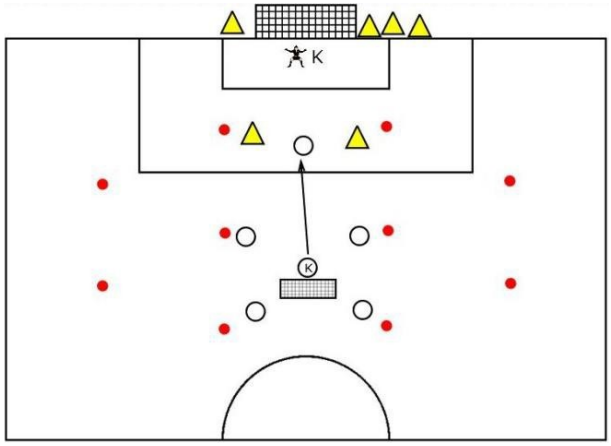
Beschrijving

1. Opwarmingsoefeningen zonder bal
2. Speler 1 speelt de bal in op speler 2, deze speelt de bal door op speler 3 die de bal doorspeelt naar speler 4. Speler 4 speelt de bal door in de loop van speler 5, deze trap in de handen van de keeper in het duiveltjesdoeltje.

Duur: 20min

Coaching: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

WEDSTRIJDVORM 1 K+2/3+K



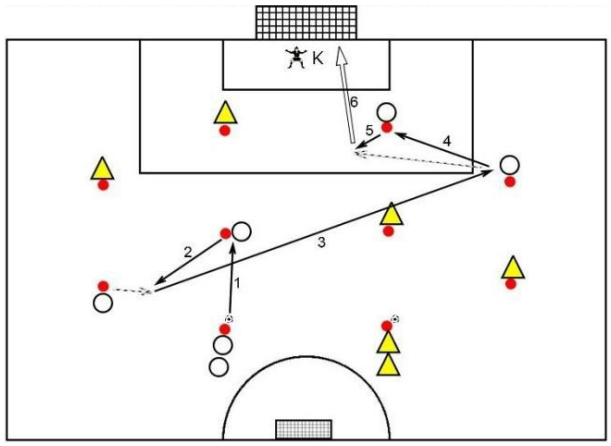
Beschrijving

Er wordt een wedstrijd gespeeld waarbij de aanvallende ploeg steeds vertrekt bij de keeper welke de spits aanspeelt. Vanaf dan start de wedstrijd. Aanvallers wisselen om de minuut (doorschuiven met de klok mee). Verdedigers wisselen ook om de minuut. Spelers langs de zijlijn jongleren.

FUN: Wordt er gescoord binnen de 15 seconden = 2 punten Duur: 10min

Coaching: 1 - 2 - 3 - 4 – 5

TUSSENVORM 1

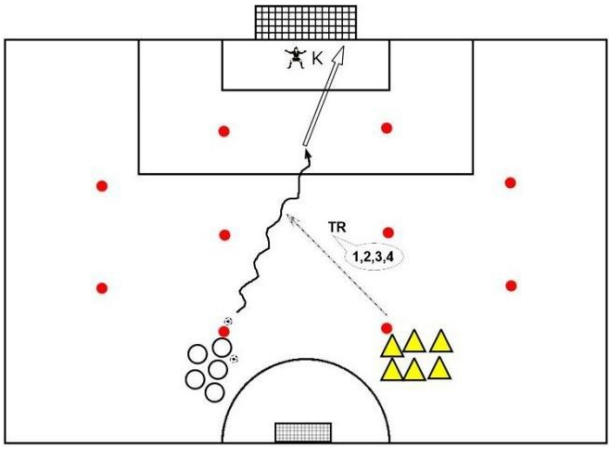
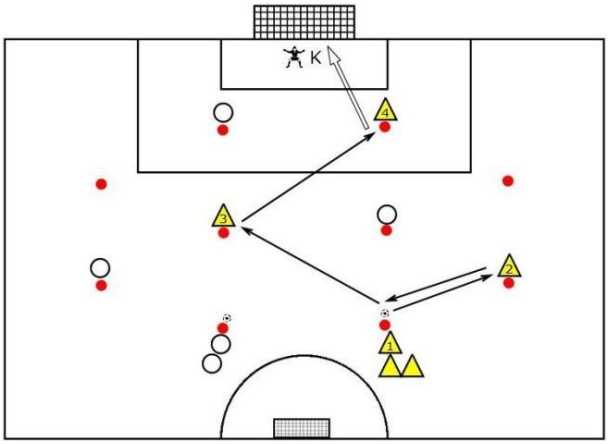
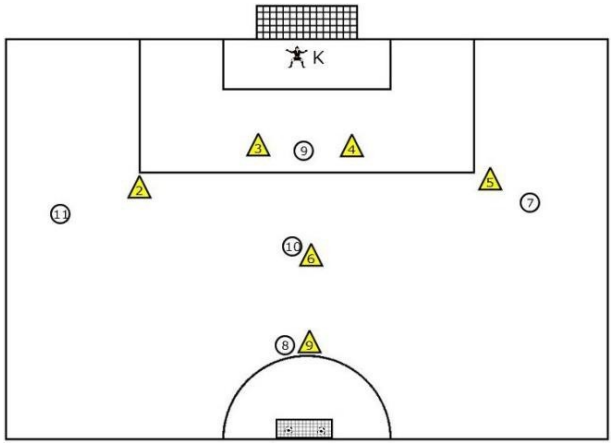


Beschrijving:

Speler 1 speelt de bal in op speler 2 die hem op zijn beurt naar buiten speelt op speler 3. Speler 3 trapt een lange bal op speler 4. Deze verzorgt zijn controle en zoekt de 1-2 op met speler 5. Speler vier werkt af op doel.

Doorschuiven: ~~1 2 3 5 4~~ sluit aan achter andere groep. **FUN**: Wie scoort de meeste doelpunten?

Coaching: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

WEDSTRIJDVORM 2	K+1/1
	**Beschrijving** Ballen vertrekken bij de aanvallende ploeg. Elke speler krijgt van de training een nummer toegezegd. Op signaal van de trainer vertrekken de nummers die hij heeft afgeroepen voor een wedstrijdje. **Duur:** 10min **Coaching:** 1 - 2 - 3 - 4 - 5
TUSSENVORM 2	
	**Beschrijving** Speler 1 speelt de bal in op speler 2, die kaatst de bal terug op speler 1. Deze pakt de bal aan met de verste voet (gerichte controle) en speelt hem in op 3. Deze doet hetzelfde en speelt de bal in op de afgehaakte spits (4). Bedoeling van de spits: 1 baltoets en afwerken op doel. **Doorschuiven**: ~~1 2 3 4~~ aansluiten andere groep **Duur:** 10min **Coaching:** 1 - 2 - 3 - 4 - 5
WEDSTRIJDVORM 3	K+6/5
	**Beschrijving** Aanvallende ploeg begint elke aanval. Wanneer de aanval geen kansen bijeen kan spelen wordt 9 van de verdedigende ploeg mee naast 10 gezet van de aanvallende ploeg. **Coaching:** 1 - 2 - 3 - 4 - 5
COOLING DOWN	
	Beschrijving Inoefenen van stilstaande fases in een wedstrijd. Vandaag: Vrije trappen. Materiaal verzamelen