Thema: Omschakeling B-/ B+: Veldbezetting tegenstrever 4-4-2/ 4-2-4 (4 voorspelers blijven HOOG) Stageploeg 1-4-4-2 in ruit)	**Aantal:** 20+2K	**Materiaal:** 2 verplaatsbare doelen, 1 bal/speler, hoedjes, kegels overgooiers (2 kleuren)

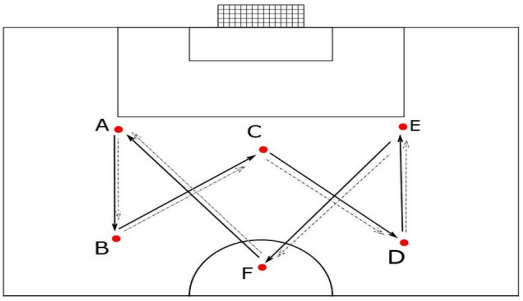
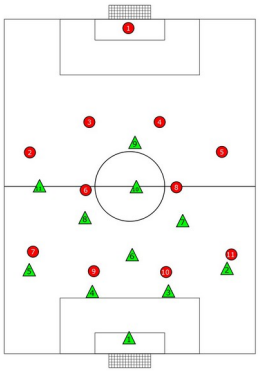
Richtlijnen en coachingswoorden:

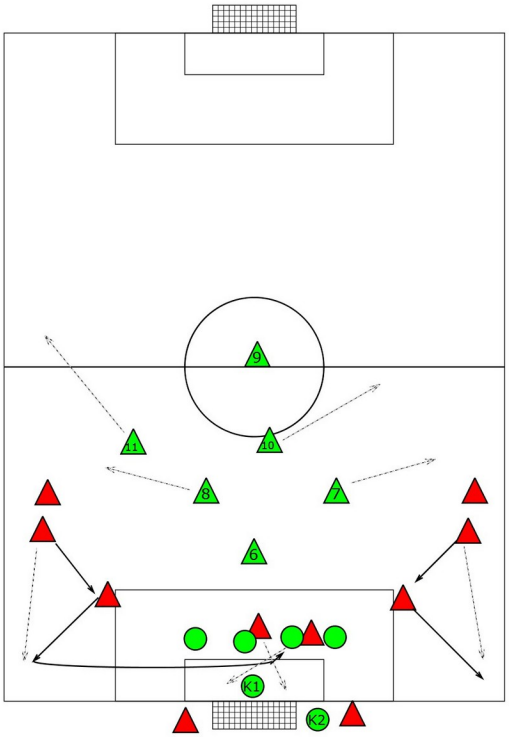
Basics:

1) Om de tegenaanval succesvol te laten lopen moeten de aanvallende spelers **(11,7 of 10)** zich zeer snel openzetten en aanspeelbaar: **'SPURT'**

Teamtactics:

1) Op het moment van balrecuperatie zetten 1 of meerdere spelers **(7,8,10,11)** hun loopbeweging in i.f.v. een tegenaanval: **'OPEN, AANSPEELBAAR'**
2) Restverdediging tegenstrever uit te schakelen door kruispas naar vrijlopende 11 en/of 7of 10 op de flank, verste spelers lopen zich vrij: **'KRUIS'**
3) Bij het omschakelmoment (balrecuperatie) zet de speler **(2,3,4,5,6,7,8)** de tegenaanval in door onmiddellijk DIEP te spelen of door een korte pass achteruit te geven naar een medespeler die DIEP speelt: **'DIEP'**
4) Bij de dieptepass is het belangrijk dat de tegenstrever niet terugkomt dus moet men DIEP BLIJVEN spelen: **'DIEP BLIJVEN'**
5) Bij omschakelmoment is het belangrijk dat er niet onmiddellijk balverlies wordt geleden: **'GEEN BALVERLIES'**

OPWARMING	**Passen en trappen 20'**
	**Beschrijving**: • 5' individuele opwarming • Duur: 5' (maal 3 = 15') • Grootte terrein: 40 bij 16 m • Spelers gelijk verdelen over de potjes. • Reeks 1: 2 ballen (start A en D), na pas lichaamsoefeningen • Reeks 2: 4 ballen (start A, B, D en E), na pas lichaamsoefeningen (snel) • Reeks 3: 6 ballen pas en trap, na pas versnelling **Coaching**: "**Speel", "draai open" 1, 2 en 3**
WEDSTRIJDVORM 1	**K+10/K+10 12'**
	**Beschrijving**: K+10/K+10(veldbezetting K+4-4-2/K+4-2-4) Wedstrijd begint bij K tegenstrever (rood) **Coaching**: GEEN – herkenningsfase – STOP-HELP METHODE Welke spelfasen i.f.v van het thema: **referentiepunten** 1) Op het moment van balrecuperatie zetten de spelers **(11,8,7)** zich niet open en aanspeelbaar om de tegenaanval op gang te zetten. 2) Bij balrecuperatie **(2 tot 8)** wordt er **niet** onmiddellijk **diep** gespeeld en blijven ze niet diep spelen. 3) **Na** de **balrecuperatie** is het belangrijk dat men geen onmiddellijk **balverlies** leidt. **Opdracht** In **balbezit** met **4 aanvallers HOOG** spelen en trachten de 1-0 achterstand te overbruggen In **balverlies** blijven de **4 aanvallers HOOG.**
TUSSENVORM 1	**Spelvorm 20'**



Beschrijving:

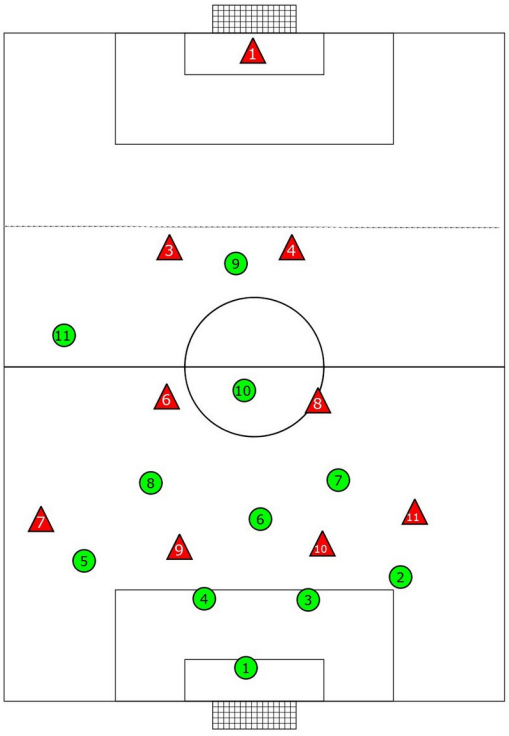
- Flankvoorzet van de rode ploeg (links en rechts afwisselend).
- 2 rode aanvallers proberen te scoren.
- K+4 groene verdedigers proberen de bal te recupereren.
- De K of 1 van de verdedigers zetten tegenaanval in door 6(of 7,8) in te spelen.
- 11 en 7 of 10 spurten zich naar de buitenkant om aanspeelbaar te zijn.
- De groene ploeg (6,7,8,9,10,11) krijgen 8 sec. om aan de overkant te scoren.
- Doorschuiven: op de flank 3 spelers, rode aanvallers dubbel bezet, K2 naast doel, Spelers voor tegenaanval op te zetten blijven staan.

Fun:

1) **Welke ploeg scoort het meeste?**
2) **Scoort de groene ploeg sneller dan 7 sec. krijgen ze 2 punten.**

Coaching: 1,3 en 4

WEDSTRIJDVORM 2 **K+8/K+10** **20'**



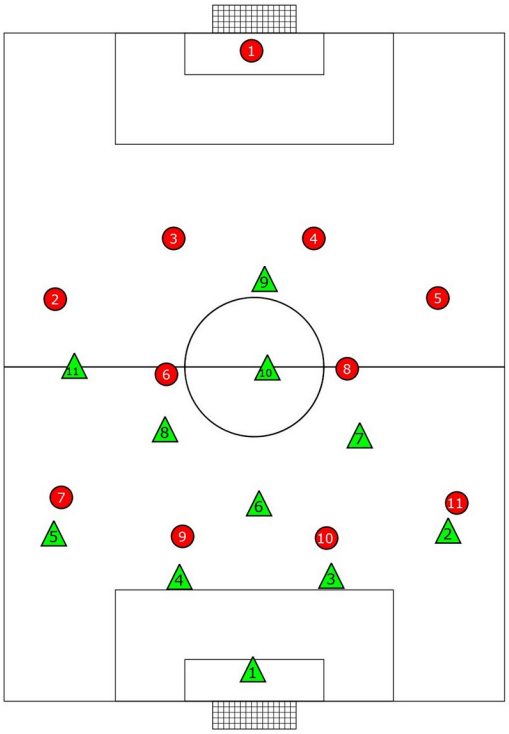
Beschrijving: K+8/K+10(veldbezetting K+2-2-4/K+4-4-2)
3 en 4 van rood staan op 25m lijn
2 spelers bij TR
Duur: 2x8'
Rust: 1' tussenin
Wedstrijd begint: TR speelt rode ploeg aan op 6 of 8 van op de middenlijn aan de zijkant.
Rood speelt met 6 tegen 8 op 1 helft en tracht de 1-0 achterstand op te halen.
Groene ploeg is in de meerderheid en tracht snel om te schakelen van BV BB
Groen probeert na balrecuperatie 7,10,8 aan te spelen OVER de middenlijn en dan proberen snel te scoren.
Op tegenstrever helft mag 8,7,10,11 en 9 scoren van de groene ploeg.
Rode ploeg mag alleen 6,8,3,4 verdedigen.
Spel begint altijd terug bij TR.

FUN:

- Scoort 8,10 of 7 krijgen ze 2 punten (snel aansluiten)

Coaching: 1 tot 5

WEDSTRIJDVORM 3	K+10/K+10 20’



Beschrijving:
Heel terrein – 2 teams K+10/K+10(veldbezetting K+4-4-2/K+4-2-4)
Wedstrijd begint bij K tegenstrever (rood)

Duur: 2x8’

Rust: 1’ tussenin

EVALUATIEFASE

Coaching:
1 tot 5
STOP-HELP methode

Welke spelfasen i.f.v van het thema: **referentiepunten**

1) Op het moment van balrecuperatie zetten de spelers **(11,8,7)** zich niet open en aanspeelbaar om de tegenaanval op gang te zetten.
2) Bij balrecuperatie **(2 tot 8)** wordt er **niet** onmiddellijk **diep** gespeeld en blijven ze niet diep spelen.
3) **Na** de **balrecuperatie** is het belangrijk dat men geen onmiddellijk **balverlies** leidt.

Coaching (rode ploeg)

Opdracht

In **balbezit** met **4 aanvallers HOOG** spelen en trachten de 1-0 achterstand te overbruggen

In **balverlies** blijven de **4 aanvallers HOOG.**

FUN: Scoort de groene ploeg na balrecuperatie binnen de dan 8 sec. krijgen ze 2 punten.

COOLING DOWN	5’

° In groep uitlopen
° Materiaal opruimen

Beschrijving:

- Debriefing
- Evaluatiegesprek i.f.v het thema
- Stretchen