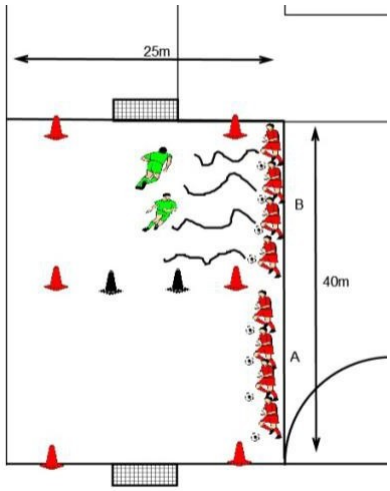
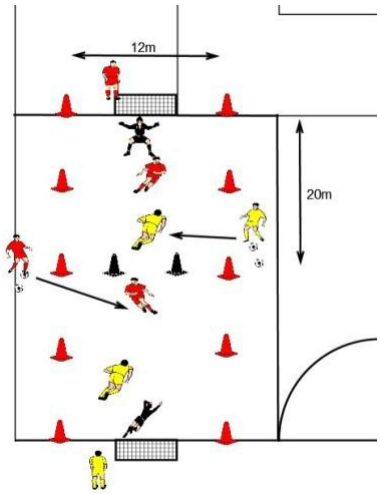
Thema: Leiden & dribbelen + korte passing	**Aantal:** 8+ 2K	**Materiaal:** 10 Ballen, hesjes, kegels, China-Heads

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Kijk niet naar de bal tijdens het leiden maar houd je hoofd omhoog -> **HOOFD OMHOOG**
2. Maak actie door een dribbel uit te voeren -> **ACTIE DRIBBEL**
3. Zorg voor een ritmeverandering na de dribbel -> **VERSNELLING**
4. Speel de bal in op de juiste voet van je ploegmaat -> **OP DE JUISTE VOET**
5. Kijk naar de speler naar wie je de pas geeft -> **KIJK**

OPWARMING	
	**Beschrijving**: duiveltjesveld, duur 10' • Opwarming A: 5' o Spelers met bal aan zijlijn o Bal leiden afwisselend met binnen- en buitenkant voorkeursvoet. o Bal leiden afwisselend met binnen- en buitenkant zwakkere voet o Bal leiden afwisselend met linker- en rechtervoet o Bal meetrekken met zool en vervolgens met buitenkant voet meenemen (met linker- en rechtervoet) o Tijdens bal leiden op signaal trainer: bal stoppen, op bal gaan zitten, … o Fun: aanleren van schijnbeweging, overstapje • Opwarming B: overloopspel, duur 5' Spelers met bal aan zijlijn, twee tikkers zonder bal, op signaal trainer proberen spelers met bal overkant te bereiken. Als de tikkers de bal kunnen afnemen, kunnen zij naar overkant dribbelen. De speler zonder bal wordt nu tikker. **Variatie:** 1 ploeg dribbelt en andere ploeg is tikker. Spelers die balverliezen gaan jongleren naast veld. Per speler die over geraakt verdient ploeg een punt. Ploegen wisselen na 1'. **Fun:** wie verliest de bal het minst, welke ploeg scoort de meeste punten. **Coaching**: 1, 2, 3
WEDSTRIJDVORM 1	**K+1/1**



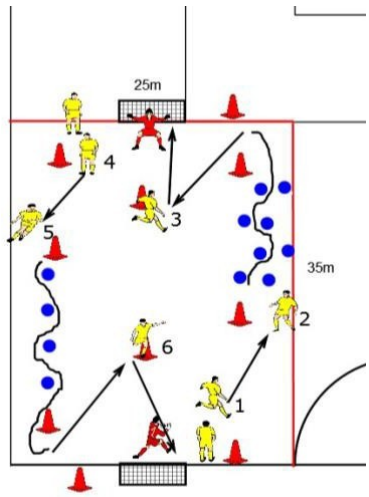
Beschrijving:

- 2 veldjes: 12 m op 20m
- Duur: 10', wedstrijdjes duren 30"
- Wedstrijd start met pas op aanvaller.
- Aanvaller tracht verdediger te dribbelen en te scoren. Kan de verdediger de bal afnemen, dan kan hij scoren.
- Indien score of bal buiten en 30" is nog niet om, kan aanvaller tweede bal ophalen bij partner.
- Na 30" wisselen spelers, doorschuiven van boven naar beneden
- Fun: wie maakt doelpunt na dribbel, wie wint de meeste wedstrijdjes

Coaching:

- 1, 2, 3, 4 en 5

TUSSENVORM 1

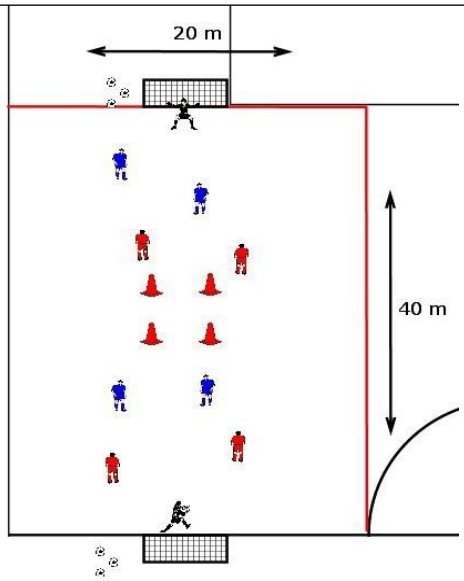


Beschrijving: volledig duiveltjesterrein

- Carrousels in functie van thema
- Duur: 10'
- Speler 1 (staart) geeft pas aan speler 2 (vleugel), speler 2 neemt bal aan en doet een slalom door poortjes en geeft dan een pas aan speler 3 (piloot)
- Speler 4 (staart) geeft pas aan speler 5 (vleugel), speler 5 neemt aan en doet slalom tussen kegels en geeft dan pas aan speler 6 (piloot) die afwerkt op doel
- Doorschuiven ~~1 2 3 4 5 6~~ 1(2spelers op 1 en 4)
- Fun: wie mist geen enkel poortje, wie scoort er het meest

Coaching: 1,2, 4 en 5

WEDSTRIJDVORM 2



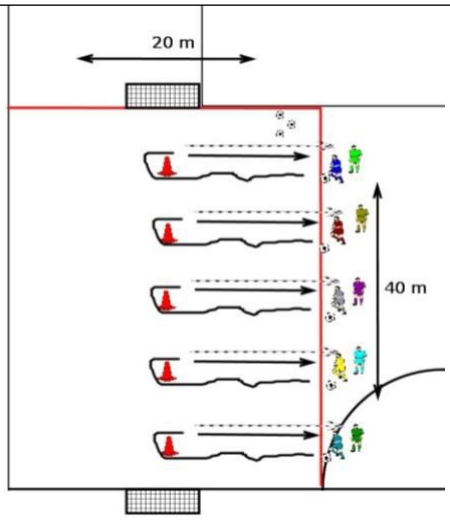
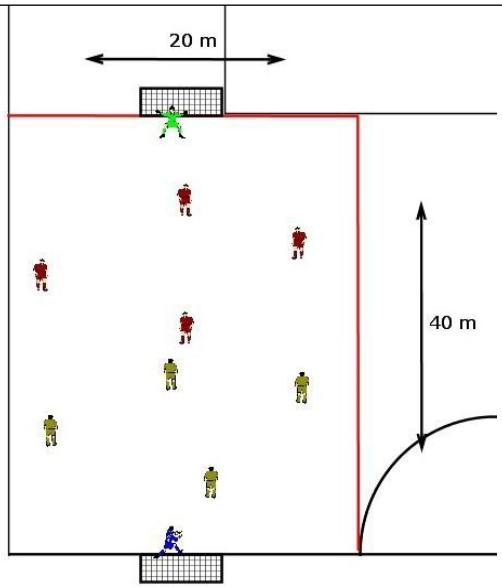
Beschrijving: Volledig duiveltjesterrein

- Het plein wordt verdeeld in 2 helften met in het midden 4 kegels die per 2 een klein doel voorstellen
  er wordt gespeeld 2+k<>2, de wedstrijden duren 1min, daarna wordt er gewisseld. Blauw team A worden aanvallers op terrein A het rode team op terrein B worden verdedigers op terrein A het rode team op terrein A worden aanvallers op terrein B, er wordt geschoven in de richting van de klok.

Coaching:

- 1,2,3,4 en 5

TUSSENVORM 2

	**<u>Beschrijving</u>**: Volledig duiveltjesterrein • Er worden 5 groepjes van 2 gevormd die per groep op de zijlijn recht tegenover een kegel gaan staan, de eerste lijdt de bal tot aan de kegel en past terug op zijn medespeler die aan de kegel staat, de speler die de pas heeft gegeven loop terug tot aan de kegel en wacht op de bal tot deze wordt teruggespeeld door de andere. variaties: de bal leiden met de linkervoet, de bal leiden met buitenkant voet, de bal leiden rond de kegel **<u>Coaching</u>**: • 1,4 en 5
WEDSTRIJDVORM 3	
	**<u>Beschrijving</u>**: Volledig duiveltjesveld • Wedstrijd 4+k<>k+4. Er wordt gespeeld volgens de reglementen van duiveltjes. Na een doelpunt vertrekt de bal steeds bij de keeper waar er gescoord is geworden. De opstelling is in ruit **<u>Coaching</u>**: • 1,2,3,4 en 5
COOLING DOWN	
	<u>Beschrijving</u>: • De bal omhooghouden, wie kan dit meer dan 10 keer, zal ook als huiswerk meegegeven worden. Ik leid de volgende training van deze groep en zal dan vragen om het voor te doen.