

NAAM: Joost Desender	Aantal 12 spelers Duur 80-90 min	Materiaal
Thema Juiste keuze tussen pass en dribbel	Categorie en Niveau U10 / regionaal DEMOTRAINING BIJSCHOLING RETIE	Verplaatsbare doelen (duivel X 2) , mini-doel x 4 ballen 14, hoedjes, overgooiers, haagjes x 6

Richtlijnen en coachingswoorden

Basics:

- Voer slechts een dribbel uit als er niemand in een gunstige positie vrij staat (= pass is sneller dan snelste speler) en er geen werkelijke doelkans is – **ACTIE**
- Dribbel door een verandering van richting op het juiste moment, door een verandering van snelheid of ritme (**RITME**) en/of door middel van een schijnbeweging – **VERSNEL**
- Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstiger positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelkans en bij balverlies geen direct doelgevaar is. Is er een betere optie dan te dribbelen, geef dan een nauwkeurige pass. **GEEF**

Teamtactics:

- Geen 'dom' balverlies (B+6) (Kijk of er niemand beter aanspeelbaar is, alvorens de dribbel in te zetten) **KIJK**
- Speler leert een '2 tegen 1' spelsituatie herkennen en uitspelen (tegenstrever opzoeken, pass of dribbel) **2 TEGEN 1**

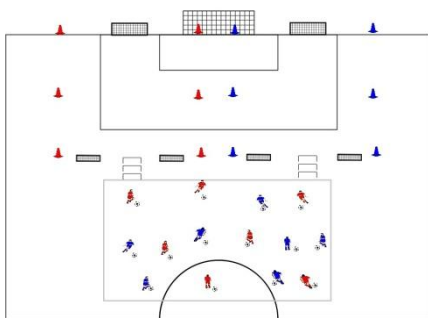
Fysiek > Fysiek-coördinatief

- Maak alle acties (schijnbeweging-ritmeverand.) op de voorvoetjes (**VOORVOET**) en versnel(snelle armen zijn snelle voetjes)(**VERSNEL**)

Mentaal

- Durf acties maken (**DURF**)

OPWARMING



Organisatie vorm: Afgebakende ruimte 20 x 40 m / 1 bal per speler om te starten / doel : technisch-fysiek coördinatieve vaardigheden

Beschrijving vorm: technisch-coördinatief, snel handelen met bal, ritme-richtingsveranderingen ifv schijnbewegingen, aandachtsspel, koppelingsvermogen, snelvoetenwerk met bal, loop- en reactiespel, explosiviteitsspel (estafette – 4 groepen van 3 spelers)

Fysieke Parameters:

D 20 min / Intensiteit. kwaliteit van uitvoering

Coachingspunten:

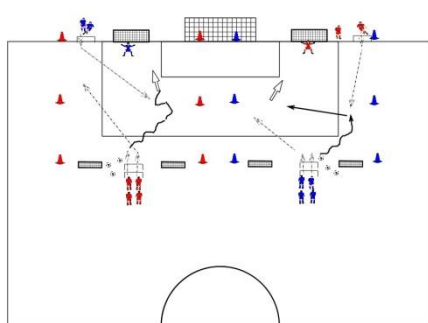
VOORVOET-VERSNEL-RITME

FUN

Versnellen na de actie

WEDSTRIJDVORM 1

1<>1+ kp / 2<>1+ kp



Organisatie vorm: Afmetingen 25 x 20 m

Wedstrijdvorm 1 tegen 1 naar 2 tegen 1

Wedstrijdvorm in golven / 2<>1 + Kp / dubbele organisatievorm

Beschrijving vorm:

1. Snelvoetenwerk van aanvallers en verdedigers, op sign. 1 tg 1
2. Aanvallers springen over haagje, sp. 1 neemt de bal, sp 2 kiest positie. Actie 2 tegen 1. Verd. doet vooractie over haagje en geeft snel druk.

Fysieke Parameters: 10'

Kwaliteit primeert. Voldoende rust en maximaal herstel.

Wisselen Aanvallers-verdedigers na 4 acties – stop help methode

Coachingspunten:

ACTIE-VERSNEL-GEEF-DURF-KIJK-VOORVOETEN

FUN > welk team wint ?

DRANKPAUZE 3'

TUSSENVORM 1

Decision making : 'Pass – dribble'

Organisatie vorm: Afmetingen 25 x 20 m

Werken in golven / dubbele organisatievorm

Beschrijving vorm:

Variante 1 = medespeler zijwaarts

Variante 2 = medespeler in de rug van tegenstrever

Fysieke Parameters: 10'

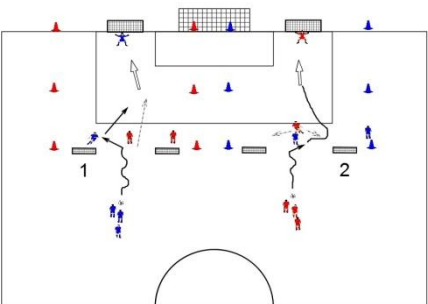
Kwaliteit primeert. Voldoende rust en maximaal herstel.

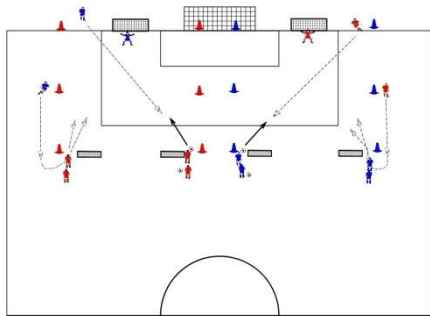
Doorschuifsysteem > verd-aanvallers wisselen na 4 acties/

Coachingspunten:

ACTIE-VERSNEL-GEEF-DURF-KIJK-VOORVOETEN

FUN > Welk team scoort het meest doelpunten?



WEDSTRIJDVORM 2**2<>1 + Kp + terugloper >>> 2+Kp <> 2**

Organisatie vorm: Afmetingen 25 x 20 m
Wedstrijdvorm in golven / dubbele organisatievorm
2<>1 + Kp + terugloper >>> 2 + Kp >>2

Beschrijving vorm: Explosiviteit = snelheid

Medespeler tracht zo snel mogelijk terug te lopen en positie te kiezen om optimaal te kunnen verdedigen met medeverdediger. Doel = in balbezit snel handelen in een '2-1' spelsituatie.

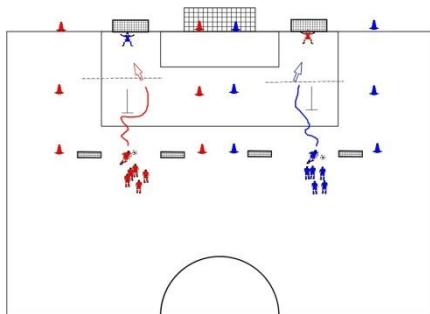
Fysieke Parameters: 10 min

Kwaliteit primeert > voldoende rust inbouwen > stop-help methode

Coachingspunten:

ACTIE-VERSNEL-GEEF-DURF-KIJK-VOORVOETEN

FUN << Welk team wint ?

TUSSENVORM 2**INITIATIE schijn- en passeerbewegingen**

Organisatie vorm: Afmetingen 25 x 20 m
Doorschuifstelsel / dubbele organisatie

Beschrijving vorm:

Initiatie passeer- en schijnbew. Body dribble + In & out

Fysieke Parameters: 10'

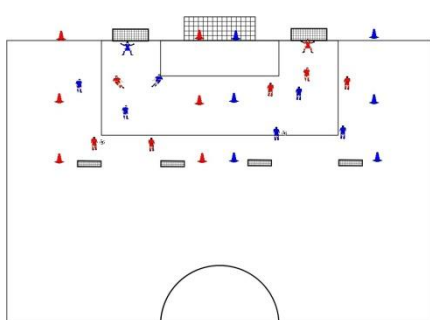
2 x 4 acties links en rechts

Coachingspunten:

ACTIE-VERSNEL-GEEF-DURF-KIJK-VOORVOETEN

FUN << Wie scoort de meeste doelpunten ?

DRANKPAUZE 3'

WEDSTRIJDVORM 3**3<>3 + Kp**

Organisatie vorm: Kp + 3 <> 3 Afmetingen 25 x 20 m
Wedstrijdvorm continu spel / Wisselen van tegenstrever na 3'

Beschrijving vorm:

Wedstrijd met alle spel-reglementen
Wedstrijd telkens opstarten thv de minidoeltjes

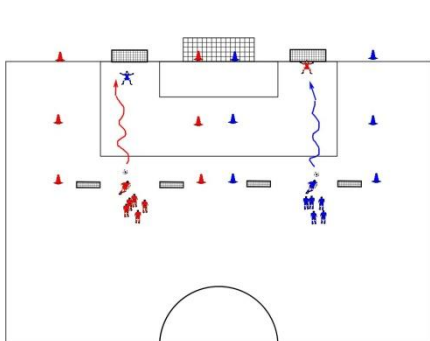
Fysieke Parameters: 12'

D : 2 min Herh. 4 Recup 1'

Coachingspunten:

ACTIE-VERSNEL-GEEF-DURF-KIJK-VOORVOETEN

FUN >> Welk team heeft de meeste punten ? (3-1-0 puntentelling)

COOLING DOWN**SHOOT OUT + HUISWERK**

Organisatie vorm: Afmetingen 25 x 20 m
Dubbele organisatievorm. Twee teams

Beschrijving vorm:

Shoot-out. Starten op signaal van de coach. Speler die eerst scoort, krijgt dubbele punten.

Fysieke Parameters: 5' + huiswerk 5'

Elke speler 1 actie

Coachingspunten:

ACTIE-VERSNEL- DURF- VOORVOETEN

FUN Wie scoort ? Welk team scoort het meest.

Verliezers ruimen het materiaal op.

HUISWERK = initiatie passeerbeweging : Scissor / Step over