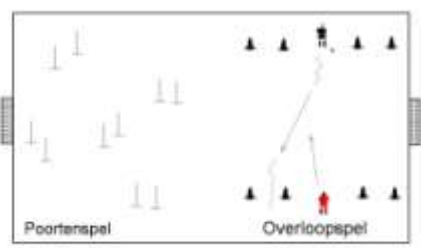
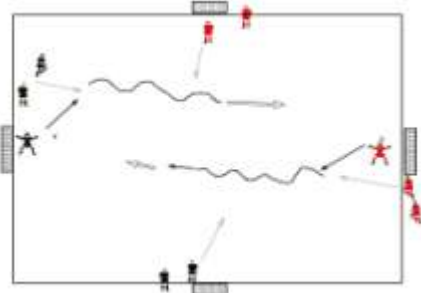



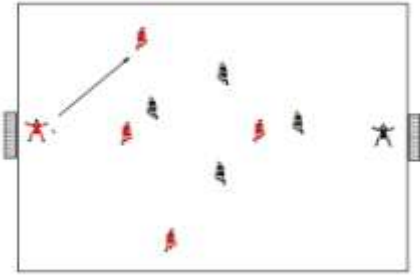
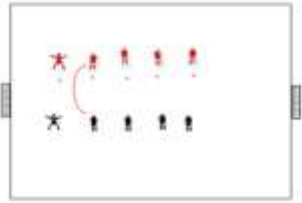


TRAININGSVOORBEELD DEBUTANTJES U8 SPEELFASE "FRONTAAL DUEL"

<p>Thema: WAARHEIDSZONE BEHEERSEN: Frontaal duel Debutantjes -duiveltjes</p>	<p>Aantal: 8 +2 Categorie/niveau: Fase 5-5</p>	<p>Materiaal: 8 paaltjes, hesjes, ballen, twee verplaatsbaar duiveltjes doelen, Zachte ballen, Duur 75 min</p>
<p>Richtlijnen en coachingwoorden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Maak zo snel mogelijk terreinwinst - GA DOOR 2. Hou de bal kort aan de voet - BAL KORT HOUDEN 3. Kijk niet voortdurend naar de bal - HOOFD HOOG 4. Maak acties - ACTIE 5. Maak een schijnbeweging en versnel - VERSNEL 	<p>Doelstellingen > SPEELFASE</p> <p>Basics: Leiden en dribbelen Teamtactics: Waarheidszone - challenge Mentale vaardigheid Durf-lef-overtuiging Fysieke vaardigheid Versnelling + actie + versnel Richtingsveranderingen met en zonder bal Wendbaarheid</p>	
<p>OPWARMING</p>	<p>SPELVORM Duur 12 min</p>	
	<p>1. Balvaardigheid Basisbewegingen met verplaatsingen + Poortenspel</p> <p>2. Overloopspel Scoren in kleine doeltjes, maak de keuze linker of rechterdoeltje</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Overloopspel zonder bal > aantikken 2. Aftikken door te koppen met de bal 3. Duel 1 tg 1 nummerspel <p>Afmetingen: Duiveltjes terrein Coaching: 1 tot 5 Fun: Welke ploeg scoort de meeste punten?</p>	
<p>WEDSTRIJDVORM 1</p>	<p>WEDSTRIJD 1 tg 1 naar 2 tg 2 Duur 10 min</p>	
	<p>Beschrijving: Wedstrijdvorm 1 Wedstrijd 1 tegen 1 met omschakeling naar 2 tegen 2. Rood probeert te scoren in groot doel, blauw is verdediger. Kan in de omschakeling scoren in klein doeltje. Is er één bal uit of wordt er gescoord, wordt 2 tg 2 gespeeld.</p> <p>Afmetingen: Duiveltjes terrein Coaching: 1 tot 5 Fun: Welke ploeg scoort de meeste doelpunten?</p>	
<p>TUSSENVORM 1</p>	<p>EXPLOSIVITEITSPEL Duur 10 min</p>	
	<p>Explosiviteitspel Op visueel sign. van de trainer sprint van elke ploeg 1 speler rond het paaltje.</p> <p>Fun: Wie scoort eerst?</p> <p>Variante:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ter hoogte van paaltje indraaien, sprint en scoren 2. Sprint tweede paaltje, wenden en sprint eerste paaltje, hoek snijden en sprint naar de bal. <p>Coaching: Wendbaarheid Hoeken snijden Laag zitten</p>	

TRAININGSVOORBEELD DEBUTANTJES U8 SPEELFASE "FRONTAAL DUEL"

<p>WEDSTRIJDVORM 2</p>	<p>WEDSTRIJD 2 <> 1 + keeper Duur 12 min</p>
	<p>Wedstrijd 2 tegen 1, in golven</p> <p>Duur: na 4 aanvalsgolven aanvallers en verdedigers wisselen. Twee series</p> <p>Coaching: 1 tot 5 +6. Keuze tussen pass en dribbel</p> <p>Fun: Welke ploeg scoort het meest?</p>
<p>TUSSENVORM 2</p>	<p>Duur 8 min (4 x 2 min)</p>
	<p>Dribbel + afwerking</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nauwkeurigheid 2. Oppositiespel: zwart tegen rood <p>Scoren voor de kegels</p> <p>Coaching: 1 tot 5</p> <p>Fun: Welke ploeg scoort de meeste punten?</p>
<p>WEDSTRIJDVORM 3</p>	<p>Duur 15 min (2 x 6 min)</p>
	<p>Wedstrijd 4 tegen 4 + keepers Applaus bij geslaagde dribbel Spelers aanmoedigen tot acties</p> <p>Afmetingen: Duiveltjes terrein</p> <p>Coaching: 1 tot 5</p> <p>Fun: Wie wint? Welke speler maakt de mooiste 'move'?</p>
<p>COOLING DOWN</p>	<p>Duur 6 min</p>
	<p>Huistaak: Proprioceptie > evenwicht-stabiliteit Twee spelers steunend op 1 voet. Afstand 3 stappen uit elkaar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie kan de bal naar elkaar werpen zonder zijn 'steunvoet' te verplaatsen? 2. Wie kan de bal in volley naar elkaar trappen zonder zijn steunvoet te verplaatsen?
<p>Joost Desender</p>	<p>www.longtermplyerdevelopment.be</p>