

Naam auteur: Van Der Haegen Kris,
lesgever Federale Trainersschool
Thema: Diep spelen in opbouw (teamtactics)

Aantal: 16 (14 + 2K)
Categorie/niveau: U13 miniemen

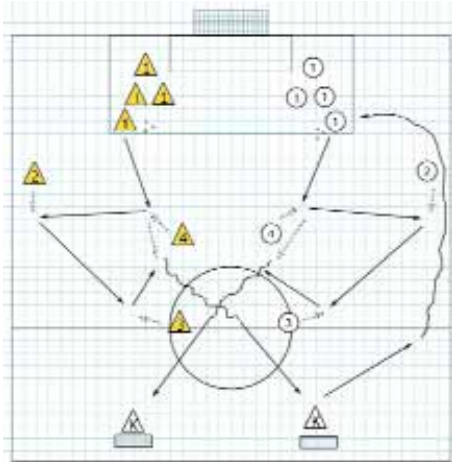
Materiaal: ballen, markeerhoedjes,
2 verplaatsbare doelen



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Flankverdedigers: sta opengedraaid bij balaanname "OPENGEDRAAID"
2. FV: kijk diep (waar zit de spits?) "DIEP"
3. Speel een strakke bal in
4. Diepe spits: kom los op het juiste moment "TIMING"
5. Diepe spits: goede kaats die speelklaar is "KAATS"
6. Centrale verdediger (of MV): speel de FV in de ruimte **voor hem** aan (zodat hij in 1 tijd kan doorspelen)
7. Zoek geschikte **moment** om diep te spelen (afwisselend li en re, kort en lang spelen)
8. Hou veld groot en breed "DIEP" "BREED"
9. Coach de speler voor je "COACH"
10. Centrale MV: kom schuin uit de dekking "SCHUIN LOS"

OPWARMING



Beschrijving:

5' Inlopen.
PAS- EN TRAPVORM (gelijktijdig over links en rechts)

- 5' Over rechts en links (zonder tempoversnelling):
- centrale verdedigers spelen in op centrale middenvelder
 - middenvelder speelt flank aan in de loop
 - flankverdediger speelt diepe spits aan en deze kaatst op de bijsluitende middenvelder
 - MV leidt en speelt bal in handen keeper - uitgooien op flank
 - bal meenemen en leiden naar startpositie (andere groep)

5' Idem MET tempowisselingen.

Doorschuiven: 1-2-3-4-1 (andere groep).

Coaching: 2-3-4-5-8-9-10.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / K + 4

Beschrijving:

K + 5 / K + 4 (ballen bij aanvallende (Δ) ploeg.
Opbouw steeds via K van Δ naar 3, 2 of 5.

De O ploeg speelt in 1-1-1-2 opstelling, de aanvallende ploeg speelt in 1-3-1-1 opstelling.

Coaching:

- FV: 1-2-3-8.
- Centrale V: 6.
- Diepe spits: 4-5.
- Alle spelers: 9.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

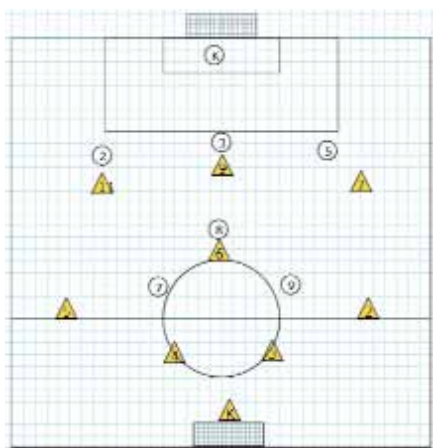
- Positiespel: 4 tegen 4 met elk 4 kaatsers
- start: K speelt in op loskomende Δ7
 - scoren = van korte zijde naar andere korte zijde
 - in middenvak vrij spel
 - kaatsers 2 tijden (in fase 2: als oef. vlot loopt in 1 tijd spelen!)

Wie scoort eerst 5 punten? Dan wordt er gewisseld van ploegen: de kaatsers komen in de rechthoek.

Coaching:

1-2-3-5-7-8.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 8 / K + 6

Beschrijving:

De O ploeg speelt in 1-3-1-2 opstelling. De aanvallende ploeg speelt in 1-4-1-3 opstelling.
Via opbouw op flank de diepe spits aanspelen.
Als ploeg in minderheid scoort, telt het doelpunt dubbel!
Duur= 10 min.

Coaching:

Op de Δ ploeg.
Zie WV1: idem + 7 en 10.

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Pas- en trapvorm: wie wordt topscorer?
Doel is om zo veel mogelijk te scoren. Telkens van groep wisselen.
Duur: 2 x 5 min. (wie scoort meest?)
Indien je geen 2 grote verplaatsbare doelen hebt, speel je naar het vaste doel en afwisselend links en rechts, ofwel naar de 2 vaste doelen en vanaf de middenlijn vertrekken.
Variant: rechts (tekening): de flankverdediger doet 1-2 met MV en speelt dan diep op spits die doordraait en afwerkt.

Coaching:

2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 9.

WEDSTRIJDVORM



K + 7 / K + 7

Beschrijving:

De O ploeg speelt in 1-4-1-2 opstelling.
De Δ ploeg speelt in 1-3-1-3 opstelling.

Coaching:

Op de Δ ploeg.
Zie WV1 : idem + 7 en 10.



Naam auteur: Olivier Van der Bracht,
lesgever Federale
Trainersschool

Aantal: 14 (12+2K)
Categorie/niveau: miniemen

Materiaal: 14 ballen + 6 overgooiers +
1 groot verplaatsbaar doel +
12 kegels of potjes (posten
en terreinafbakening)

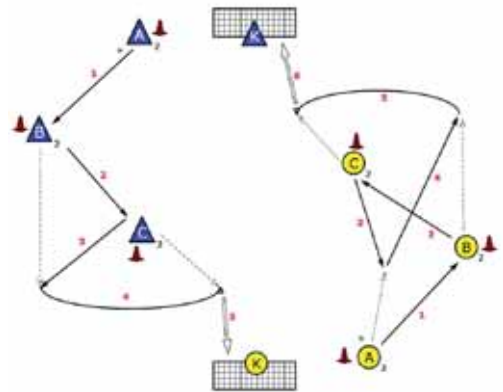
Thema: gerichte balcontrole (basics)

Richtlijnen en coaching:

1. "KLAAR ZIJN" (op de toppen van de tenen) bij vertre van de pass, dus vóór de controle
2. "DRAAI OPEN" bij het controleren van de bal als je los bent van je tegenstander
3. "SCHERM AF" bij het controleren van de bal als de tegenstander dichtbij is
4. controleer de bal met de "BUITENSTE VOET" als je opendraait
5. speel de bal onmiddellijk voor je uit als er veel ruimte ligt "NEEM DE RUIMTE"
6. probeer achter de bal te komen vóór de controle "ACHTER DE BAL"

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of HomeWare (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



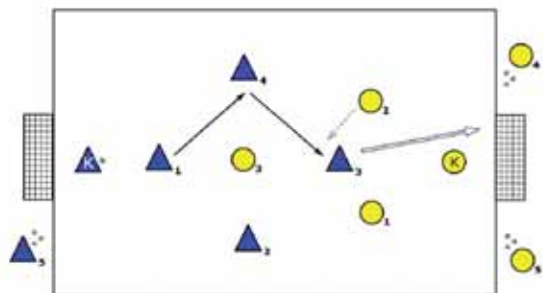
Beschrijving:

- carousel met 2 x 3 posten
- inspelen naar de volgende post, waar een gerichte balcontrole dient te gebeuren
- variant 1: C speelt diep voor B, die een voorzet geeft naar C
- variant 2: C speelt terug om A, die B aanspeelt in de diepte om vervolgens voor te zetten
- duur: 2 x 7' (2' recuperatie + stretching)
- grootte terrein: 40m – 40m
- plaatswissel: A -> B -> C

Coaching:

1 – 4 – 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 / 3 + K

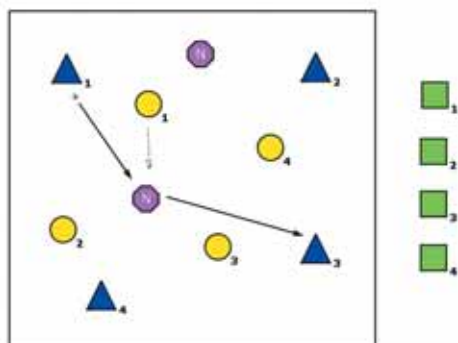
Beschrijving:

- in golven: op signaal van de trainer (na doelpoging/doelpunt/bal buiten) vertrekt de bal bij de K van de ploeg in meerderheid
- fun-aspect :
 - 1) ploeg in minderheid krijgt dubbele score bij een doelpunt
 - 2) ploeg in meerderheid krijgt dubbele score wanneer een doelpunt wordt gescoord zonder dat de tegenstander de bal heeft geraakt
- duur: 2 x 6' (1' recuperatie)
- grootte terrein: 25m – 35m

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

- balbezit 4 / 4 + 2N
- beperking: 2-tijden
- fun-aspect: er wordt gescoord als alle spelers binnen de ploeg de bal hebben geraakt zonder dat de tegenstander is tussengekomen
- duur: 3 x 3' (1 ploeg rust telkens)
- grootte terrein : 20m – 20m

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 6

<p>WEDSTRIJDVORM 2</p>	<p>K + 6 / 4 + K</p> <p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> - in golven: op signaal van de trainer (na doelpoging/doelpunt/bal buiten) vertrekt de bal bij de K van de ploeg in meerderheid - fun-aspect: <ol style="list-style-type: none"> 1) ploeg in minderheid krijgt dubbele score bij een doelpunt 2) ploeg in meerderheid krijgt dubbele score wanneer een doelpunt wordt gescoord zonder dat de tegenstander de bal heeft geraakt - duur: 2 x 6' (1' recuperatie) - grootte terrein: 30m - 45m <p>Coaching:</p> <p>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6</p>
-------------------------------	--

<p>TUSSENVORM 2</p>	<p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> - afwerking op doel na één gerichte balcontrole - variant 1 : strak inspelen (lage passing) en bal volgen - variant 2 : inworp, gevolgd door een halfhoge pass - fun-aspect : dubbele score bij een doelpunt waar de keeper de bal niet aanraakt - duur : 2 x 7' (1' uitleg + recuperatie) - grootte terrein : 40m - 30m <p>Coaching:</p> <p>1 - 4 - 6</p>
----------------------------	--

<p>WEDSTRIJDVORM 3</p>	<p>K + 6 / 6 + K</p> <p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> - doorlopend - fun-aspect: scoren in 1- of 2-tijden telt dubbel - duur: 2 x 6' (1' recuperatie) - grootte terrein: 40m - 50m <p>Coaching:</p> <p>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6</p>
-------------------------------	--

<p>COOLING DOWN</p>	<p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> - iedere ploeg krijgt 2 ballen - fun-aspect: telkens een bal via speler A passeert, wordt er gescoord - beperking: de bal moet achter de kegels passeren - duur: 2 x 2' (1' recuperatie + stretching)
----------------------------	--





Naam auteur: Decuyper Alain, lesgever FTS
Thema: B- : de juiste keuze maken op een diepe bal: anticiperen, intercepteren, temporiseren of in duel gaan ?

Aantal: 12 + 2K
Categorie/niveau: U-13

Materiaal: 1 groot verplaatsbaar doel, 2 verplaatsbare duiveltjesdoelen, 4 mini-doelen (of kegels), 6 kleine kegels, 6 potjes, 6 overgooiers

Richtlijnen en coaching:

1. Kies een goede, defensieve *uitgangspositie* (as bal – doel, aan de binnenkant, op een lijn)
2. Het duel aangaan indien zekerheid om te *winnen* (optimale omstandigheden: de tegenstander afremmen, oriëntatie, goede houding, oog voor de bal)
3. De tegenstander die diep terugvalt of wisselt van zone *niet volgen* maar in positie blijven
4. *Anticiperen* op de lange ballen van de tegenstander, dicht bij elkaar spelen, kort op de tegenstander spelen indien dicht bij doel
5. *Interceptie* op het goede moment
6. *Dekking* geven aan de medespeler

copyright 2007 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



X = ▲ O = ○

Beschrijving:

- A. Ingangzetting: O1 leidt de bal enkele meters, speelt in op O3 die zich voor hem aanbiedt. O3 speelt hard in op de K met de re voet. K speelt de bal terug. Na inspelen voert O1 de opgelegde functionele oefeningen uit en sluit aan de andere kant aan. Na enkele minuten wordt het beginpunt verwisseld.
- B. Progressie: ▲ 1, naast het doel, speelt lang naar X3, die aan de tegenoverliggende kegel start. Daarna gaat hij het duel aan (max. duur 10"). De rollen worden telkens gewisseld. Afwisselend links en rechts starten. Na 4 keer, wisselen de groepen van plaats.

Coaching:

Voor fase B gelden richtlijnen 1 en 2

WEDSTRIJDVORM 1

3 / 2 + K



X = ▲ O = ○

Beschrijving:

Organisatie: 2 terreinen van 15m op 35m, duur van de wedstrijd (continue vorm): 1', na elk wedstrijdje rotatie van de verd. (1 rust, 2 actief) en de aanv. (wisselen van positie), na 3', wisselen van rol verd./aanv., zodat 6 wedstrijden van 1' per serie gespeeld worden, 3 series.

Verloop: O1 speelt vanop de achterlijn naar O2 of O3 die afhaken om in het spel betrokken worden. De wedstrijd begint van zodra ingespeeld wordt. De ▲ verdedigen en trachten na balre recuperatie te scoren in de poort.

Coaching:

Richtlijnen 1 tot 6

TUSSENVORM 1



X = ▲ O = ○


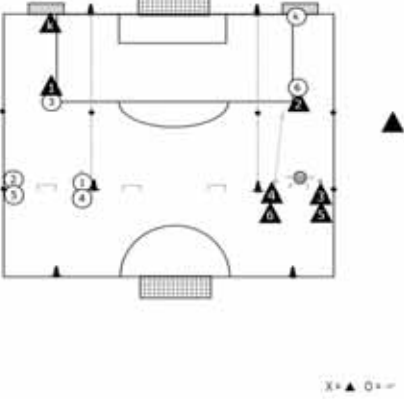
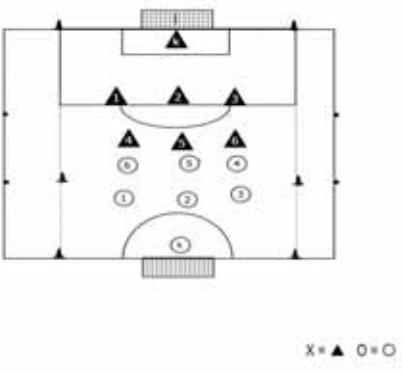
Beschrijving:

Organisatie: 2 terreinen van 15m/35m, per oppervlakte spelen er 2 verd.+ K tegen 4 aanv., max. duur per spelreeks: 1'30", na afloop van elke reeks wisselen van terrein en 2 andere verdedigers.

Verloop: in de ploeg met numerieke meerderheid staan 2 spelers aan de achterlijn, terwijl 2 anderen hun plaats nemen in het midden van het terrein. Het spel start door een diepe pass van één van de spelers op de achterlijn naar één van de afhakende medespelers. Tijdens de wedstrijd mogen spelers van op de achterlijn mee inschuiven om de tegenstander te verrassen, indien de plaats overgenomen wordt. De verd. passen zich aan aan de bewegingen van de tegenstanders en trachten de bal te heroveren. Er wordt op de 2 terreinen gelijktijdig gestart. Welke van de 2 ploegen maakt het eerste doelpunt? Een doelpunt gescoord door de verd. telt dubbel. De ploeg die eerst 10x scoort wint

Coaching:

Richtlijnen 1 tot 6

<p>WEDSTRIJDVORM 2</p> 	<p>4 / 3 + K</p> <p>Beschrijving: <i>Organisatie:</i> 1 terrein van 25m/35m, duur van de wedstrijd (continue vorm): 2', elke 2' wisselen van de 2 groepen van 3 verd. en van de K, de aanvallers roteren 2 per 2, na 4' wisselen van rol, de wachtende spelers trappen om beurt naar de 2de doelman. <i>Verloop:</i> O1 vertrekt vanop de achterlijn en drijft de bal. Hij wordt opgevangen door Δ3, die hem naar de flank dwingt. O1 speelt in naar een aanvaller die afhaakt. De verd. passen zich aan en trachten de bal te recupereren om daarna te scoren tussen de porten</p> <p>Coaching: Richtlijnen 1 tot 6</p>
<p>TUSSENVORM 2</p> 	<p>Beschrijving: <i>Organisatie:</i> 2 terreinen van 15m/35m, 1 groep van 6 spelers + 1 keeper per terrein, rotatie: O3 > verd. > pasgever > O3, elke speler komt 6x aan bod, maximale duur van het duel: 15". <i>Verloop:</i> O1 en O2 stellen zich met bal aan de voet op in de hoeken op de achterlijn. O3 Die zich op de hoek van de grote rechthoek bevindt, wordt gedekt door Δ1. O3 Vraagt de bal aan O1 of O2 die inspeelt. Het duel tussen O3 en Δ1 begint. Indien Δ1 de bal recupereert, speelt hij deze terug naar de speler op de achterlijn.</p> <p>Coaching: Richtlijnen 1 tot 6</p>
<p>WEDSTRIJDVORM 3</p> 	<p>6 + K / 6 + K</p> <p>Beschrijving: <i>Organisatie:</i> 1 terrein van 40m/50m, totale duur: 15', de ploegen staan op 2 rijen van 3 spelers. <i>Verloop:</i> de spelregels van de betreffende categorie zijn van toepassing. Vraag om snel diep te spelen zodat de achterlijn veel gehaald kan worden om zo het thema van de training goed te kunnen evalueren.</p> <p>Coaching: Evaluatie van de richtlijnen 1 tot 6.</p>
<p>COOLING DOWN</p>	<p>Beschrijving: Een ronde uitlopen, jongleren ter ontspanning.</p>





Naam auteur: Dirk Cordemans
Thema: controle op halfhoge bal (incl. voorzet) in de waarheidszone + juiste keuze pass, dribbel of doelpoging.

Aantal: 12 + 2
Categorie/niveau: U12 en U13

Materiaal: 12 ballen; 16 dopjes; 4 kegels; 1 verplaatsbaar doel; partijvesten.

Richtlijnen en coaching:

1. Laat de bal indien mogelijk niet botsen. Ga de bal tegemoet. **'Naar de bal'**
2. Probeer halfhoge ballen te amortiseren (voet, dij) om op de grond verder te spelen. **'Controle'**.
3. Neem de halfhoge bal stoppend mee i.f.v. de meest gunstige verderzetting van de spelactie. **'Controle en meenemen'**.
4. Geef een pas als iemand in een betere positie staat. Dribbel of doelpoging bij reële doelkans. **'Pas , dribbel, shot'**.

copyright 2007 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and FeG Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



Beschrijving:

Oef.1: Speler (A) geeft halfhoge pas naar speler (B). B Georiënteerde controle en trapt op doel. Speler A loopt naar positie B. Speler B sluit ander kant aan bij A. Na 4' symmetrie. Na 8' starten wij oef.2.

Oef.2: Speler (A) geeft pas naar speler (B) en loopt door. Speler A geeft bal in de loop van B. B Leidt de bal en geeft voorzet (halfhoge bal) naar de doorgelopen A. A Doet controle en werkt af. Speler B haalt de bal en sluit andere kant aan bij A. Speler A gaat naar positie B. Na 4' symmetrie.

Afmetingen: 1/2 veld + 17 m (doelgebied).

Totale duur: 16'

Coaching:

1,2 en 3.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 3 / 3

Beschrijving:

Continue spel. Een doelpunt na een controle van een halfhoge bal in de waarheidszone, telt dubbel (= fun!). Na 6' wisselen van kant (Δ spelen dan naar de kleine doeltjes).

Organisatie: 2 speelveldjes

Afmetingen: zie tekening.

Duur: 14'

Coaching:

1,2 en 3.

Tijdens de wedstrijdvormen kunnen wij ook gaan werken rond bepaalde teamtactics zoals:

1. Breed openen en 2. Diep openen (voorspelers).

11. Infiltratie op het juiste moment.

12. Infiltratie zonder bal (give and go).

13. Infiltratie met bal: geen kans op direct balverlies.

(11, 12 en 13 zijn bedoeld voor middenvelders en mee opgeschoven verdedigers).

TUSSENVORM 1



2 TG 1 NA VOORZET




Beschrijving:

Speler (A) leidt de bal en geeft voorzet op speler die vanuit positie B inloopt. Speler B doet een georiënteerde controle. Ondertussen is ook een verdediger vanuit C gestart, evenals een 2de aanvaller vanuit B. Wij spelen nu 2 tg 1. Indien verdediger bal onderschept tracht hij af te werken in de kleine doeltjes.

Organisatie: na 3' wisselen van positie, na 6' symmetrie. Er wordt gewerkt op 2 veldjes (zie tekening).

Coaching:

Alle coachingpunten zijn van toepassing.

<p>WEDSTRIJDVORM 2</p> 	<p>K + 5 + 2N / 5 + K</p> <p>Beschrijving: Continue spel. Doelpunt na controle van een voorzet (half hoge bal) telt dubbel (= fun!). Neutrale spelers spelen met de ploeg in balbezit en blijven zoveel mogelijk op de flanken spelen. Organisatie: neutrale spelers wisselen. Duur: 14'. Afmetingen: 1/2 terrein (bijkomend doelgebied afbakenen).</p> <p>Coaching: Alle coachingpunten van toepassing. Ook hier kunnen wij weer aandacht schenken aan de reeds hoger vermelde teamtactics (zie WN 1).</p>
<p>TUSSENVORM 2</p> 	<p>ZONESPEL 3 (4) TG 2</p> <p>Beschrijving: Alleen Δ M en OM staan opgesteld in de neutrale zone ABCD. De andere spelers blijven in de 2 doelgebieden (zie tekening). Wanneer de verdedigers Δ de bal onderscheppen in hun doelgebied moeten ze trachten, om met een halfhoge bal (mag de grond niet raken in neutrale zone ABCD), hun aanvallers in de andere waarheidszone te bereiken. Δ M Mag dan mee inschuiven zodat wij 4 tg 2 komen te spelen. Wanneer de verdedigers 0 de bal onderscheppen moeten zij trachten om met een halfhoge bal... Δ M moet dan terug naar de neutrale zone... Organisatie: spelers in neutrale zone wisselen. Duur: 12'. Afmetingen: 1/2 terrein (bijkomend doelgebied).</p> <p>Coaching: Alle coachingpunten. Teamtactics: 1 en 11 (zie hoger).</p>
<p>WEDSTRIJDVORM 3</p> 	<p>K + 6 / 6 + K</p> <p>Beschrijving: Continue spel. Organisatie: na 10' wisselen van kant. Duur: 20'. Afmetingen: 1/2 terrein.</p> <p>Coaching: Alle coachingpunten. Ook hier kunnen wij werken rond de aanvullende teamtactics. Teneinde het 'funaspect' op het voorplan te plaatsen gaan wij er op toezien niet te veel te coachen in deze eindvorm.</p>
<p>COOLING DOWN</p>	<p>Beschrijving: Uitlopen + rekoefeningen.</p>



Naam auteur: De Schrijver Frederik – kandidaat FTS - examen getuigschrift B
Thema: Basics B+:
 juiste keuze in waarheidszone, half lange voorzet, korte pass of dribbel Teamtactics B+: infiltratie met bal: challenge, durven uitschakelen, kansen creëren

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: U13

Materiaal: 2 verplaatsbare duiveltjes-doelen, 16 hesjes, 16 ballen, potjes, kegels

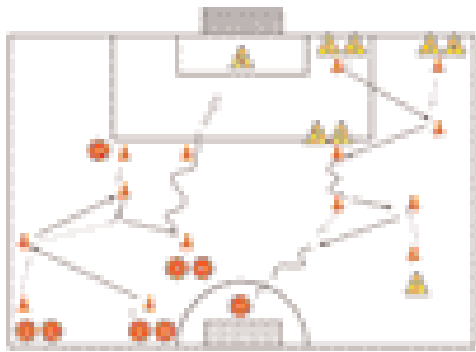
Richtlijnen en coachingswoorden:

- Hou de bal kort aan de voet bij het leiden en dribbelen.
'KORT AAN DE VOET'
- Probeer bij het leiden en dribbelen zoveel mogelijk oog te hebben voor de beschikbaarheid van je medespelers en de aanwezigheid van je tegenstrevers.
'HOOFD OMHOOG' 'KIJK'

- Speel de korte en halflange pass op de juiste voet in, zodat het spel niet vertraagd wordt en zodat er verder kan gespeeld worden.
'SPEEL IN' 'JUISTE VOET'
- Dribbel aan de kant waar de ruimte ligt.
'DRIBBEL' 'KIJK RUIJTE'
- Infiltreer met de bal aan de voet en kies voor dribbel of pass.
'ACTIE' 'DURF' 'OVERZICHT'

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeworkare (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



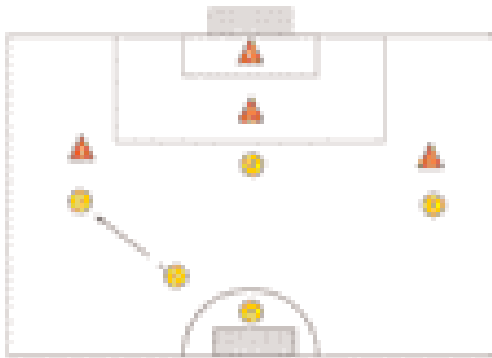
Beschrijving:

- Carrousel in twee groepen van 7 spelers
- 2 Varianten die beiden 5' worden uitgevoerd
- Variant 1: Speler 1 speelt de bal in de loop van speler 2, die inspeelt op de vaste kaatser. Wanneer speler 2 de bal terugkrijgt, speelt hij speler 3 aan. Speler 3 neemt de bal aan, passeert met een overstap de kegel en werkt af.
- Variant 2: Speler 1 speelt de bal in de loop van speler 2, die speler 3 aanspeelt. Speler 3 leidt de bal, voert een korte één-twee beweging uit met de vaste kaatser en werkt af.
- Doorschuijsysteem: vaste kaatser (regelmatig wisselen) + overige spelers

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 / K + 4

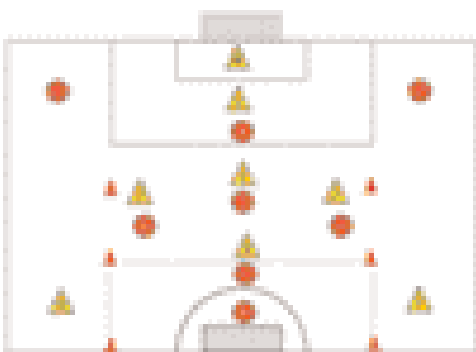
Beschrijving:

- Werken in golven
- Opstelling K + 4: K – 1 – 3
- Opstelling K + 3: K – 3
- Oppervlakte: 30m x 30m
- Bal start steeds bij de middenvelder van de ploeg in overtal, die probeert één van de vleugelspitsen te bereiken. Er is steeds een keuzemoment voor zowel spitsen als middenvelder: infiltratie na dribbel of korte pass. Indien de vleugelspeler de actie maakt, volgt een voorzet. Indien de middenvelder infiltrteert, ontstaat een kans tot afwerken
- FUN: score bijhouden

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

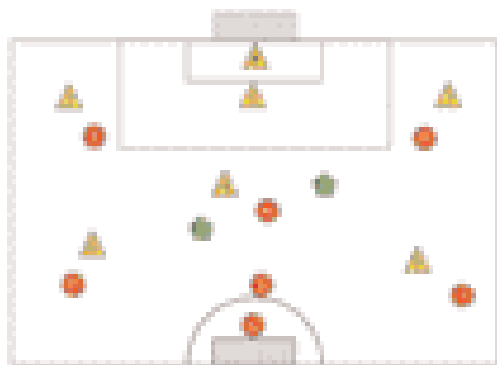
- K + 5 + 2 kaatsers <-> K + 5 + 2 kaatsers
- Opstelling beide teams: ruit met centrale middenvelder
- Oppervlakte: half veld beperkt tot breedte grote rechthoek
- Elke ploeg heeft twee kaatsers die zich aan de zijde van het strafschopgebied bevinden. De kaatser die wordt aangespeeld, mag in het veld komen en kiest voor een korte pass, dribbel of voorzet. Diegene die de kaatser aanspeelde, neemt diens plaats in. Scoren op een pass van een kaatser telt dubbel
- FUN: score bijhouden

Coaching:

• 1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 2

K + 6 + 2N / 6 + K



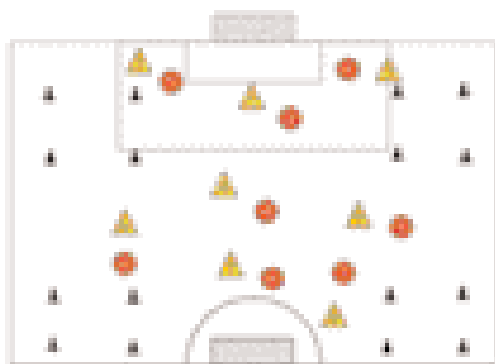
Beschrijving:

- Opstelling beide teams: K - 3 - 1 - 2 (buitenspelers)
- 2 Neutrale spelers spelen met de ploeg in balbezit en stellen zich centraal op
- Oppervlakte: half veld
- Ploeg in balbezit komt in overtal in het middenveld.
- Middenvelders kunnen infiltreren bal aan de voet, waardoor een scoringskans ontstaat of één van de buitenspelers aanspelen die dan man op man komen te staan: ook hier de keuze korte pass, dribbel of voorzet
- FUN: score bijhouden

Coaching:

- 1 - 2 - 3 - 4 - 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- Positiespel: 2 teams van 8 spelers
- Oppervlakte: half veld
- 4 Vierkanten -> men kan scoren door de bal stil te leggen in een vierkant. Spelers kunnen de bal in het vierkant leiden of er aangespeeld worden. Steeds wordt men voor de keuze geplaatst of men dribbelt/leidt of speelt
- FUN: score bijhouden

Coaching:

- 1 - 2 - 3 - 4 - 5

WEDSTRIJDVORM 3

K + 7 / K + 7



Beschrijving:

- Opstelling team 1: K - 3 - 1 - 3 (Δ)
- Opstelling team 2: K - 3 - 3 - 1 (o)
- Team 2 heeft overtal in het middenveld en tracht centraal te infiltreren. Team 1 tracht zoveel mogelijk de buitenspelers aan te spelen waar zij een overtal hebben en de vleugelspitsen man op man komen te staan
- Halfweg wisselen de teams van veldbezetting
- FUN: score bijhouden

Coaching:

- 1 - 2 - 3 - 4 - 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

- 1 Ronde uitlopen
- Per 2 uittikken
- Dynamische stretching

Naam auteur: Raes Vico, kandidaat FTS, examen getuigschrift B
Thema:
 Basics B+: juiste keuze in waarheidszone, half lange voorzet, korte pass of dribbel
 Teamtactics B+: infiltratie met bal: challenge, durven uitschakelen, kansen creëren

Aantal: 12 + 2k
Categorie/niveau: U13

Materiaal: half terrein, 14 ballen, hoedjes, kegeltjes, 1 verplaatsbaar duiveltjesdoel, overgooiers

Richtlijnen en coaching:

- Basics:** 1) niet bang zijn om duel aan te gaan -> **DUEL, PASSEER**
 2) met de bal aan de voet rondkijken om zo een vrije medespeler te zoeken -> **KIJK**
 3) geef een goede voorzet voor doel -> **VOORZET**
Teamtactics: 4) zelf een actie durven maken om zo een medespeler vrij te krijgen -> **ACTIE, DURF**
 5) durf bij genoeg ruimte in te schuiven -> **INFILTRERER, SCHUIF IN**

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeworkare (www.homeware.be) and E&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



HANDBALSPEL 7 / 7

- Beschrijving:**
- 16m gebied
 - 10 passen = 1 punt (aantal passen eventueel aanpassen aan niveau)
 - variatie: met de voet
 - Fun: welke ploeg haalt het meest die 10 passen?

Coaching:
2, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 1



3 / 2 + K IN GOLVEN

- Beschrijving:**
- lengte = 2x16m, breedte = breedte terrein
 - de keeper trapt de bal uit naar de aanvallers die proberen te scoren. De verdedigers kunnen scoren in de 2 kleine doeltjes (dubbele punten). De aanvallers kunnen ook dubbele punten scoren wanneer ze scoren met het hoofd. Er wordt telkens gewisseld van verdedigers en aanvallers
 - na 5' worden de verdedigers aanvallers en omgekeerd
 - Fun: mogelijkheid van dubbele punten -> Punten tellen!

Coaching:
1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1



- Beschrijving:**
- half terrein
 - speler a leidt met de bal en gaat het duel aan met speler b die hij moet passeren tussen de kegeltjes. Indien b het duel wint kan hij scoren in het klein doeltje. Wanneer speler a speler b gepasseerd is speelt hij de de bal in op speler c die zich moet losgemaakt hebben. Speler c legt nu breed voor de inlopende speler a en neemt plaats voor doel waar hij probeert af te werken op de voorzet van speler a. Speler d probeert dit te verhinderen
 - er wordt telkens doorgeschoven: a>b>c>d>a
 - eventueel dubbele uitvoering
 - Fun: wie kan scoren / passeren? Wie is beste verdediger?

Coaching:
1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 2

7 + K / 5 + K



Beschrijving:

- half terrein
- continu wedstrijd meerderheid <- minderheid
- na 5' spelers wisselen zodat iedereen kans heeft gekregen om met meerderheid mee te spelen
- Fun: minderheid scoort -> dubbele punten. Punten tellen!

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2

6 + K / 6 + K MET KAATSERS OP 7 EN 11



Beschrijving:

- half terrein
- continu wedstrijd met 7 en 11 als kaatsers die in hun gebied moeten blijven. In eerste instantie mogen de kaatsers elkaar niet hinderen, later in de oefening wel
- Fun: scoren op voorzet van kaatsers levert 3 punten op, wie haalt de meeste punten?
- kaatsers na 5' wisselen

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3

6 + K / 6 + K



Beschrijving:

- half terrein
- continu wedstrijd (15') met opvolging van de richtlijnen
- Fun: wie wint de wedstrijd?

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

- herhaling van wat werd aangeleerd, op te sommen door de spelers zelf
- Penalty Cup



Naam auteur: Custers Tom, kandidaat FTS, examen getuigschrift B
Thema: Basics B+: juiste keuze in waarheidszone, half lange voorzet, korte pass of dribbel. Teamtactics B+: infiltratie met bal: challenge, durven, uitschakelen, kansen creëren.

Aantal: 14 + 2
Categorie/niveau: U13

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel, 16 ballen, 8 oranje vestjes, 8 gele vestjes, potjes en 6 kegels.

Richtlijnen en coaching: Basics

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. als niemand beter geplaatst staat dan jou en je hebt ruimte: “SCHIET” 2. als niemand beter geplaatst staat dan jou en je krijgt druk: “DRIBBEL” 3. als iemand beter geplaatst staat dan jou en je krijgt druk: “PASS, VOORZET” | <ol style="list-style-type: none"> 4. er is ruimte en geen druk, leid met de bal: “GA” <p>TEAMTACTICS</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. met de bal aan de voet niet kijken naar bal maar oplossingen zoeken: “OVERZICHT” 6. zorg dat je beter staat dan speler met bal (lopen zonder bal): “DOE MEE” |
|--|---|

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeworkare (www.homeworkare.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



I.F.V. HET THEMA

- Beschrijving:** (15')
- Er is geen doelman, 4 tikers (o) en 6 koppels (▲) met 1 bal.
 - Tickers proberen bal af te nemen (niet wegtrappen) van koppels = -3, nadien bal teruggeven.
 - Gedurende 3' proberen koppels door samen te spelen te scoren in doelen (niet 2x in hetzelfde doel) door tikers uit te schakelen met actie, voorzet, korte pas.
 - Tickers tellen aantal afgenomen ballen, koppels aantal gescoorde doelpunten.
 - Bal buiten = inwerpen.
 - Tickers na 3' wisselen + aantal ptn vragen.
 - FUN: wie heeft meeste punten??? (koppels + tickers)

Coaching: 1 – 6

WEDSTRIJDVORM 1

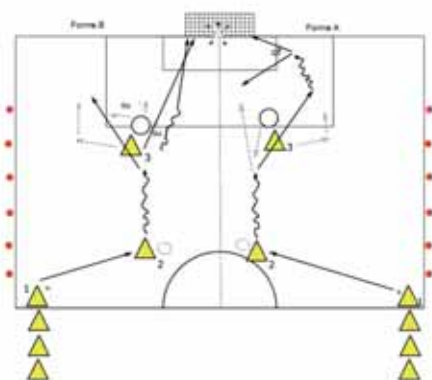


K + 3 / 3 + N

- Beschrijving:** (15')
- bal vertrekt telkens bij aanvallers na bal buiten, doelpoging of doelpunt.
 - de verdedigers scoren in kleine doelen.
 - trainer legt stil om keuzes uit te leggen of te corrigeren + voordien kort wat mogelijke situaties + keuzes KUNNEN zijn.
 - FUN: wie creëert meeste kansen??
wie scoort het meest??
 - na 5' wisselen van kant.

Coaching: 1 – 6

TUSSENVORM 1



- Beschrijving:** (15')
- > VORM A: verdediger gaat druk zetten op opkomende speler.
 - ▲1 (aanvaller) speelt in op ▲2, draait, leiden met bal (GA), ▲2 krijgt druk van O terwijl ▲3 zich breed nadien diep vrijloopt (DOE MEE), ▲2 speelt dus ▲3 in die afwerkt of korte pass geeft op ▲2.
 - FUN: wie scoort het meest???
 - wie creëert de meeste kansen??
 - doorschuiven: ▲1 > ▲2 > ▲3 > ▲1
 - Coaching:** 3, 4, 5, 6
 - > VORM B: verdediger (o) sluit ▲3 af of loopt achteruit (wijkt).
 - ▲1 speelt in op ▲2, draait, leiden met bal (GA), ▲3 loopt breed nadien diep terwijl O wijkt of speelhoek afsluit DUS ▲2 SCHIET of DRIBBEL.
 - FUN: wie scoort het meest???
 - doorschuiven: idem vorm A.
 - Coaching:** 1, 2, 4, 5, 6
 - verdedigers wisselen na 3', - na 7,5' wisselen van vorm!!!
 - telkens lang zijkant terugkomen en bal leiden tss potjes.

WEDSTRIJDVORM 2

K + 6 / K + 6 + 2N

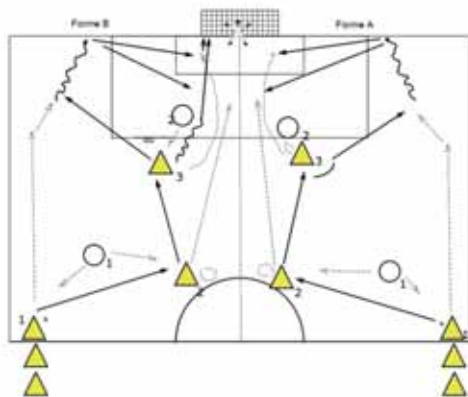


Beschrijving: (15')

- wedstrijd waarbij er 2N zijn waardoor keuze makkelijker is en er meer tijd is.
- trainer legt stil om keuzes uit te leggen of te corrigeren. 'STOP'
- voordien legt trainer héél kort wat mogelijkheden + keuzes uit.
- FUN: wie creëert de meeste kansen???
- wie scoort het meest?

Coaching: 1 – 6

TUSSENVORM 2



Beschrijving: (15')

-> VORM A: O2 zet druk op ▲3 zodat die de bal moet spelen.

- ▲1 krijgt druk van O1 dus pass naar ▲2, ▲2 die druk krijgt O2 pass naar ▲3, die druk krijgt van O2 speelt de vrije man ▲1 in die meedoet (MEEDOEN). Halfvlange voorzet op ▲3 (1e paal) en ▲2 (penaltypunt).

Coaching: 3, 4, 5, 6

-> VORM B: O2 kiest tussen druk zetten of wijken!!!

- idem vorm A maar ▲3 moet kijken of gecoacht worden wat verdediger O2 doet en dan kiezen tussen

-> geen druk: DRIBBEL, SCHIET

-> druk: PASS ▲1

Coaching: 1 – 6

- doorschuiven: ▲1 -> ▲3 -> ▲2 -> ▲1

- verdedigers wisselen na 3'.

- na 7,5' wisselen van vorm.

WEDSTRIJDVORM 3

7 + K / 7 + K



Beschrijving:

- de spelers proberen juiste (eigen) keuzes te maken aan de hand van wat ze geleerd hebben.
- trainer legt stil om keuze uit te leggen of om andere keuze aan te geven.
- trainer legt eventueel vooral nog héél kort mogelijke situaties + mogelijke oplossingen uit.
- Fun: wie scoort het meest??
- wie creëert de meeste kansen???

Coaching: 1 – 6

COOLING DOWN

Beschrijving:

- Bespreken van thema/training na opruimen van het materiaal.
- Ronde uitlopen met bal aan de voet.



Naam: Aerts Kurt, kandidaat FTS
Thema: Basics B+: juiste keuze: schot op doel 15 à 20m. (half lang) of pass of dribbel.
Teamtactics B+: dmv individuele actie een mogelijkheid creëren, zo snel mogelijk afwerken

Aantal: 14 + 2
Categorie/niveau: U13

Materiaal: 1 groot doel, 1 verplaatsbaar groot doel, potjes, kegels, stokken, hesjes en ballen

Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics:

1. Concentratie, bewaar het overzicht, kijk naar de positie van mede-, tegenspeler en maak een keuze: **HOU OVERZICHT** (hoofd omhoog)
2. Keuze trap op doel, is er een opening trap gericht op doel, kijk naar de doelman: **KIJK NAAR HET DOEL**
3. Juist en strak inspelen op de juiste voet: **JUIST**
4. Kijk naar wie je passt, naar de meest gunstige speler: **KIJK**
5. Speler die de bal ontvangt: maak een **VOORACTIE**, *laat je horen: speler roept: SPEEL*

Teamtactics:

6. Niemand aanspeelbaar, creëer door een individuele actie een mogelijkheid, dribbel: **DURF DRIBBELEN**
7. Werk zo snel mogelijk af bij een werkelijke doelkans: **WERK AF**

copyright 2008 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



KEUZE: PASS OF DRIBBEL

Beschrijving:

- 1/2 Terrein (50x40m.): 1 doel + 1 groot verplaatsbaar doel
- **Fase 1:** 1/2 rondje loslopen, opwarmingsoef in rechthoek van baklijn tot zijlijn. Opstellen in cirkel – dynamische rek oef. Duur 5'
- **Fase 2:** A – B (vooractie) kaats op A – A leidt de bal, aan de kegel van richting wijken en trappen in de handen van de keeper. B wegdraaien + dieplopen (aanspeelbaar zijn)
- **Fase 3:** C – D (vooractie) kaats op C, C leidt de bal, aan de kegel inspelen op doorgelopen D, D passt op E die afwerkt
- Doorschuiven: Fase 2: A – B, B bal ophalen aansluiten bij groep C = fase 3: C – D – E, E bal ophalen aansluiten bij groep A = fase 2
- Duur: 10' (totale duur van de opwarming is 15')

Coaching:

- 1 – 2 – 3 – 4 en 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 2 / 3

Beschrijving:

- Organisatie: 2 veldjes van 30x20m, elk veld heeft 1 groot doel en 2 kleine doelen
- Wedstrijdvorm K + 2 >> 3 werken in golven. Bal buiten of na doelpoging of na max. 1' aanval afgelopen 2 nieuwe O verdedigers in het veld.
- Duur: 10', na 5' wisselen de ▲ aanvallers met de O verdedigers.
- FUN:
 - ▲ scoren op groot doel: 1 pt
 - O scoren op de 2 kleine doelen: 2 pt

Coaching:

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 en 7
- Stop-help methode

TUSSENVORM 1



KEUZE TRAP OF DRIBBEL

Beschrijving:

- 1/2 Terrein (50x40m.): 1 doel + 1 groot verplaatsbaar doel
- **Fase 1:** A – B die komt ingelopen, B leidt de bal en verandert zijn richting, speelt in op de ingelopen C, C leidt de bal naar de kegel en past op de achter hem doorgelopen B, B kan nu vrij inspelen op de doorgelopen A, die de keuze maakt: trap op doel in 1 tijd of dribbel voorbij de kegels met afwerken of pass op C
- **Fase 2:** D – E, E legt breed op D, D trapt op doel van ver
- Doorschuiven: Fase 1: A – B – C bal ophalen en aansluiten bij groep D = Fase 2: D – E bal ophalen en aansluiten bij groep A = Fase 1
- Duur: 10'
- FUN:
 - Scoren van ver: 2pt
 - Scoren na dribbel: 1pt

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 en 7

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / K + 6 + 2N

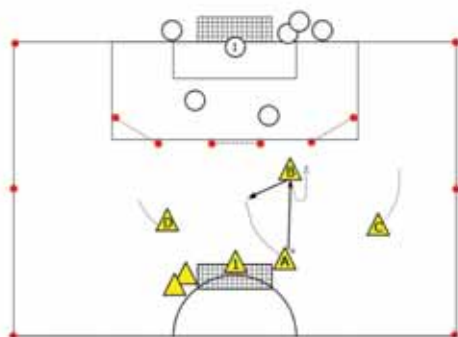
Beschrijving:

- 1/2 Terrein (50x40m.): 1 doel + 1 groot verplaatsbaar doel
- Wedstrijdvorm K + 6 tegen K + 6 + 2 neutrale spelers die meespelen met de ploeg in balbezit
- Posities van de neutrale spelers zijn 6 of 8 en 10
- Off-side regel van toepassing
- NA 2' wisselen van de neutrale spelers
- Duur: 10'
- FUN:
 - Scoren van ver: 3 pt
 - Scoren na individuele actie: 2 pt
 - Scoren na pass (kortbij): 1 pt

Coaching:

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 en 7
- Stop-help methode

TUSSENVORM 2



SPELVORM

Beschrijving:

- Terrein 50x30m., 1 doel
- Spelvorm in golven, oef start steeds bij A. Bal buiten of na doelpoging of na max 1' aanval afgelopen 2 nieuwe O verdedigers in het veld
- A – B (vooractie) B kaats op A, A leidt de bal en maakt een **keuze**:
 - Trappen op doel voor de potjes (ver) indien mogelijk
 - Of na dribbel tussen de potjes trappen op doel
 - Of pas geven aan medespeler, 4▲ tegen 2O, bal rond spelen, zoek ruimte, voer dribbel uit enkel tussen potjes of trappen op doel voor de potjes (ver), 2O proberen dit te verhinderen.
- Duur: 10', o en ▲ wisselen na 5'
- FUN: ▲ scoren van ver: 2pt, na dribbel: 1pt, kan O scoren na onderschepping van de bal: 2pt

Coaching:

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 en 7

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / K + 7

Beschrijving:

- 1/2 Terrein (50x40m.): 1 doel + 1 groot verplaatsbaar doel
- Wedstrijdvorm k + 7 tegen k + 7
- Veldbezetting: 1 – 3 – 1 – 3
- Off-side regel van toepassing
- Duur: 15'
- FUN:
 - Scoren na individuele actie: 2pt
 - Scoren na pas of van ver: 1pt

Coaching:

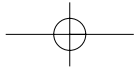
- 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 en 7
- Stop-help methode

COOLING DOWN

DUUR: 5 MIN.

Beschrijving:

- 1/2 Rondje uitlopen
- Materiaal opruimen
- Korte bespreking



Naam: David Penneman,
Lesgever Federale Trainersschool
Thema: Juiste keuze: dribbling /
korte passing

Aantal: 10 + 2K
Categorie: U12

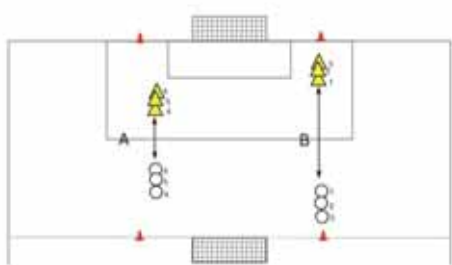
Materiaal: 12 ballen, platte markeerhoedjes,
1 groot verplaatsbare doel, 6 overtrekjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Trap met de voet die het dichtst bij de bal is
2. Laat de richting en het moment van trappen zo weinig mogelijk merken
3. Geef de pass op de juiste speelvoet - KIJK
4. Speel de bal op een speler die er beter voorstaat - SPEEL
5. Onderneem een dribbel actie bij een één tegen één - DRIBBEL

OPWARMING



Beschrijving:

5' Inlopen met bal aan de voet

Carrousel:

A/ korte passing gevolgd door opwarmingsoefeningen rond de eigen kegel en terug aansluiten

B/ halflange passing gevolgd door loopvorm en aansluiten andere groep

C/ korte passing MAAR op signaal dribbel 1 tegen 1 tot over doellijn

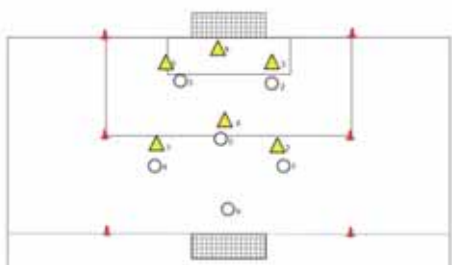
Doorschrijven: 1->2->3->4->5->6->1

Duur: 4x3' (A-B-C)

Coaching:

3 – 5

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:

K + 5 / K + 5

Terrein: 2x16m

Ballen (12) bij doelmannen in doel

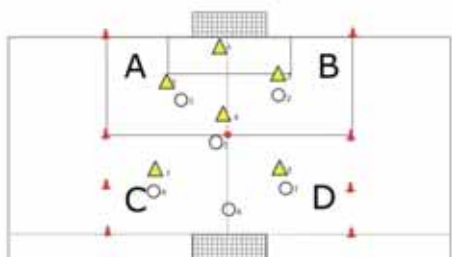
Symetrische opstelling: k + 2 – 1 – 2 / K + 2 – 1 – 2

Doelpoging en bal is buiten (achter doel) = bal bij doelman

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Terrein: 2x16m

Spelvorm waarbij alle duo's in 1 vak blijven (A-B-C-D)

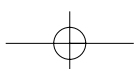
De vrije spelers van elke ploeg mogen in elk vak komen

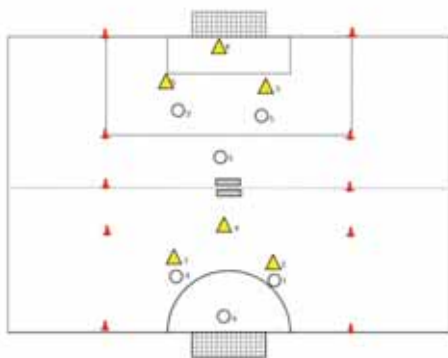
Ze bieden steun om via korte passing tot een doelschot te komen

Indien er geen steun komt kan de keuze vallen op korte passing naar andere vakken of de dribbel 1-1

Coaching:

2 – 3 – 4



WEDSTRIJDVORM 2**Beschrijving:**

K + 2 / 3 (x2)

Terrein: 50m op 40m

Wedstrijdvorm waarmee een meerderheid op het terrein kan uitgespeeld worden via korte passing of dribbling
Extra beloning: scoren na dribbel= 2 punten

Duur: 4x3' (telkens wisselen met aanvallende ploeg en ploeg naar het kleine doel)

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

TUSSENVORM 2**Beschrijving:**

Tussenvorm K + 4 / 5

Terrein: 50m op 40m

O Speelt de bal rond via korte passing met gebruik van keeper

Telkens ze de bal 5x in de ploeg houden hebben ze een punt

Als ▲ de bal kan afnemen spelen ze via pass hun spits aan en sluiten ze bij

Als hun spits via dribbel kan scoren krijgen ze 2 punten

Het spel start opnieuw maar nu bij de andere ploeg na doelpoging of gaat verder indien bal in spel blijft.

1 speler van O blijft hangen om aanspeelbaar te zijn bij balverovering

Coaching:

2 - 3 - 4

WEDSTRIJDVORM 3**Beschrijving:**

K + 5 / K + 5

Terrein: 2x16m

Ballen (12) bij doelmannen in doel

Symetrische opstelling: k + 2 - 1 - 2 / k + 2 - 1 - 2

Doelpoging en bal is buiten (achter doel)= bal bij doelman

Observatie

Coaching:

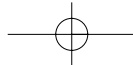
1 - 2 - 3 - 4 - 5

COOLING DOWN**Beschrijving:**

Leergesprek: wanneer geven we welke pass en wanneer dribbelen we?

Telkens kleine demo van de 2 mogelijkheden

Opruimen materiaal



Naam: David Penneman,
Lesgever Federale Trainersschool
Thema: Juiste keuze: dribbling / korte passing / halflange passing

Aantal: 12 + 2K
Categorie: U12 - U13

Materiaal: 12 ballen, platte markeerhoedjes,
1 groot verplaatsbare doel, 6 overtrekjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Trap op doel vanop afstand – als er een werkelijke doelkans is en niemand beter aanspeelbaar is – OVERZICHT
2. Snel afwerken – geen grote uithaalbeweging – maar niet overhaast
3. Trap met de voet die het dichtst bij de bal is
4. Laat de richting en het moment van trappen zo weinig mogelijk merken
5. Speel de bal op een speler die er beter voorstaat – SPEEL
6. Onderneem een dribbelactie bij één tegen één – DRIBBEL

OPWARMING



Beschrijving:

5' Inlopen met bal aan de voet

Carrousel:

1. speler 1 drijft weg draait naar buiten en speelt terug op speler 2
2. speler 2 neemt bal aan en speelt diep op speler 3
3. speler 3 kaatst links of rechts – speler 2 trapt op doel – speler 3 haalt bal
4. speler 4 drijft met bal en speelt speler 5 aan
5. balaanname en op snelheid voorbij speler 6 (passieve verdediging) speler 6 haalt bal

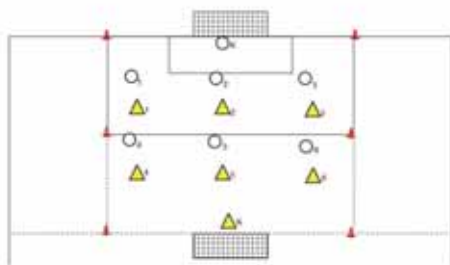
Doorschuiven: 1->2->3->4->5->6->1

Duur: 4x3' (eerste 6' afwerken in armen doelman) – na 3' wisselen van kant

Coaching:

1 – 6

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:

K + 6 / K + 6

Ballen (12) bij doelmannen in doel

Symetrische opstelling: k + 3 – 3 / k + 3 – 3

Doelpoging en bal is buiten (achter doel) = bal bij doelman

Coaching:

1 – 5 – 6

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Afwerkvorm met keuze dribbelactie of trap op doel van 16 m

2 Ploegen spelen tegen elkaar:

beiden starten gelijktijdig

– bal inspelen met harde halflange inspeelpass over de grond

– keuze: A) bal meenemen recht vooruit met dus een één tegen één situatie – dribbel en werk af – SCOREN = 3 punten

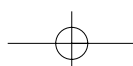
– B) bal met één controle goedleggen naar speler 3 spelen met korte pass – die aflegt – SCOREN = 1 punt

Variatie inspeelpas in de lucht

Duur: 4x4' (telkens wisselen van kant)

Coaching:

2 – 3 – 4 – 6



copyright 2008 - Made with Digital Soccer Draw, a product of HomeWare (www.homeware.be) and Fe&G Partners (www.PartnersInSports.be)

WEDSTRIJDVORM 2	
	<p>Beschrijving: K + 3 / K + 3</p> <p>Snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd – bij elke doelpoging en bal is buiten – snelle wissel van de ploegen Extra beloning: scoren na dribbel = 3 punten</p> <p>Duur: 3x4'</p> <p>Coaching: 1 – 2 – 5 – 6</p>

TUSSENVORM 2	
	<p>Beschrijving: Tussenvorm K + 4 + 2 / K + 4 + 2</p> <p>Kaatsers spelen in één tijd Vorm op het maken van de juiste keuze dribbel of pass Scoren op pass van kaatser (halfvlange pass – voor 16 m)= 2 punten Scoren na dribbel= 3 punten</p> <p>Coaching: 2 – 3 – 4</p>

WEDSTRIJDVORM 3	
	<p>Beschrijving: K + 6 / K + 6</p> <p>Doel: het maken van de juiste keuze bij het afwerken op doel</p> <p>Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6</p>

COOLING DOWN	
	<p>Beschrijving: Leergesprek: wanneer trappen we naar doel, wanneer geven we een pass en wanneer dribbelen we?</p> <p>Telkens kleine demo van de 2 mogelijkheden</p> <p>Opruimen materiaal</p>

Naam: Toon Maebe, lesgever FTS Evergem

Aantal: 10 + 2K

Materiaal:

Thema:

Categorie: U12

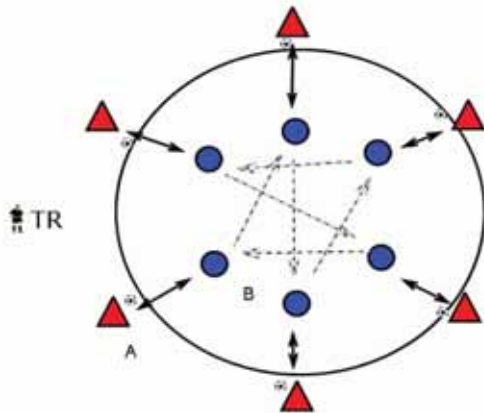
- markeerhoedjes
- 10 hesjes (2x5) - 2 kleuren
- 2 doelen 5x2m.
- 10 ballen

- B+ (5): juiste korte pas
- B+ (25): juiste dribbel

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Trap met de voet die het dichtst bij de bal is: **"TRAP"**
2. Laat de richting en het moment van trappen zo weinig mogelijk merken: **"VERRAS"**
3. Geef de pas op de juiste speelvoet: **"KIJK"**
4. Speel de bal op een speler die er beter voor staat: **"SPEEL"**
5. Onderneem een dribbelactie bij een situatie één tegen één: **"DRIBBEL"**

OPWARMING



INTEGRATIE BASISMOTORISCHE VAARDIGHEDEN

Beschrijving:

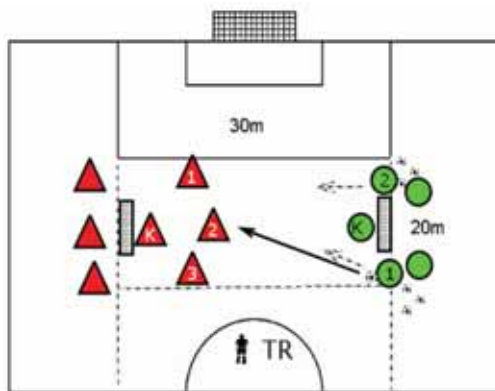
- 6 spelers met bal Δ (groep A) stellen zich op rond de cirkel
- 6 spelers zonder bal \bullet (groep B) lopen verspreid door in elkaar in de middencirkel

 - (1) A speelt bal naar B.
 - B controleert de bal met linkervoet, speelt terug met rechtervoet, maakt halve draai en zoekt andere speler van A
 - (2) idem (1) maar B controleert met rechtervoet en speelt terug met linkervoet
 - (3) idem (1) maar A gooit bal in boogje naar linkervoet van B
 - (4) idem (2) maar A gooit bal in boogje naar rechtervoet van B
 - (5) A gooit bal naar B voor controle met de borst en pas terug
 - (6) idem (5) maar B controle met de borst, bal op de voet en pas terug
 - (7) idem (6) maar B controle met de borst, bal op de dij, bal op de voet en pas terug
 - (8) A gooit naar B voor kopstoot: B kopt terug
 - (9) idem (8) plus: B loopt achterwaarts, A gooit, B kopt terug bij sprong
 - (10) A past over grond naar B, B past snel terug en zoekt andere speler van Groep A

Duur: 2 x (50 sec. actief + 10 sec. wissel) x 10 = 20 min.

Coaching: 1 - 2 - 3 - 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 2 / 3 + K (IN GOLVEN)

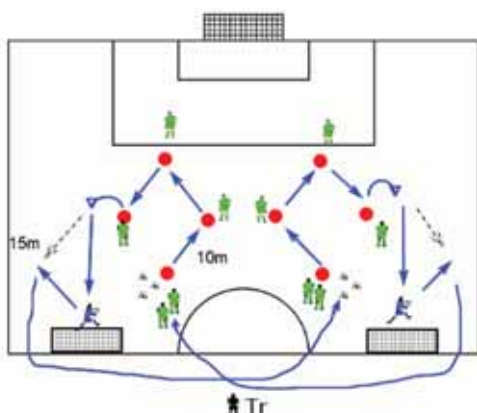
Beschrijving:

- Bal start steeds bij \bullet die Δ aanspeelt
- Δ tracht te scoren door gebruik te maken van de medespeler die vrij staat en/of na individuele passeerbeweging
- wisselen na elk doelpunt of doelpoging/als het le lang duurt ingrijpen
- als \bullet scoort 2 punten (FUN), als Δ scoort 1 punt

Duur: 2 x 7min + 1 min. pauze = 15 min.

Coaching: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

TUSSENVORM 1



FUN - MET AFWERKING OP DOEL

Beschrijving:

- inspelen op de juiste voet, vooractie, gepast opendraaien, beide voeten gebruiken
- welke groep scoort het meest? Let op de perfecte uitvoering

Organisatie:

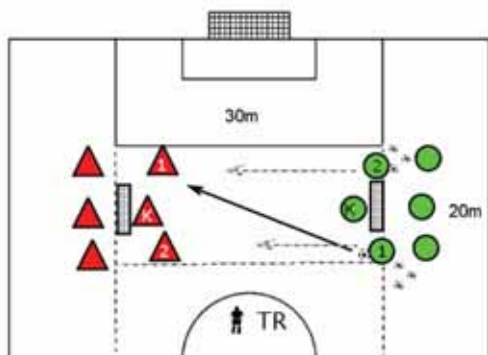
- 2 opstellingen
- spelers in 2 groepen verdelen mbv hesjes

Duur: 15 min.

Coaching:

1 - 2 - 3

WEDSTRIJDVORM 2



K + 2 / 2 + K (IN GOLVEN)

Beschrijving:

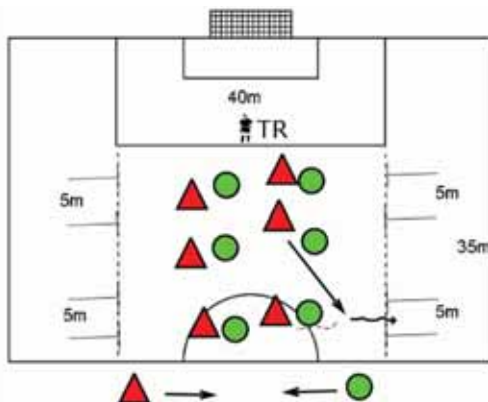
- Bal start steeds bij ● die △ aanspeelt
- △ tracht te scoren door gebruik te maken van de medespeler die vrij staat en/of na individuele passeerbeweging
- wisselen na elk doelpunt of doelpoging/als het te lang duurt ingrijpen
- als ● scoort 2 punten (FUN), als △ scoort 1 punt

Duur: 10 min.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 2



FUN - DRIBBELSPEL 6 / 6

Beschrijving:

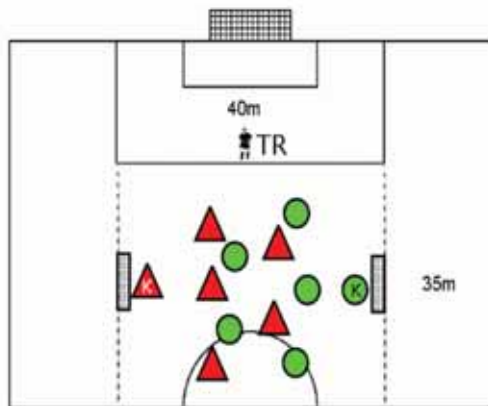
- speler moet de bal door één van beide poorten leiden
- is vrijgespeeld na korte passing
- heeft doorgang gecreëerd na individuele passeerbeweging

Duur: 10 min.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 5 / 5 + K (CONTINU SPEL)

Beschrijving:

- alle spelregels van toepassing (excl. buitenspel)
- scoren: 1 punt
- scoren na dribbel: 2 punten

Duur: 15 min.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

Duur: 10 min.

- materiaal verzamelen
- iedereen trapt vanop 16m. naar de doellijn.
Wie benadert het dichtst de doellijn?
- 3 beurten: 2x met betere voet, 1x met mindere voet

Huiswerk

- bal leiden
- stop met rechervoet op de bal
- bal achter linkersteunbeen duwen
- bal meenemen en leiden met linkervoet
- idem linkervoet

Naam: Bart Meert, lesgever FTS - Liedekerke
Thema: verwerken halfhoge bal (incl. voorzet) in de waarheidszone, na controle of in één tijd

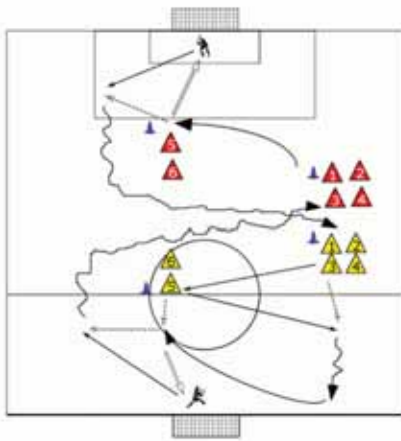
Aantal: 12 + 2K
Categorie/niveau: U12 en U13

Materiaal: 12 ballen, 16 dopjes, 4 kegels, 1 verplaatsbaar doel, partijvesten

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Laat de bal indien mogelijk niet botsen. Ga de bal tegemoet. **“Naar de bal”**
2. Probeer halfhoge ballen in één tijd af te werken of te amortiseren (voet, dij) om op de grond verder te spelen. **“Controle”, “Eén tijd”**
3. Neem de halfhoge bal stoppend mee ivf de meest gunstige verderzetting van de spelactie. **“Controle en meenemen”**.
4. Geef een pas als iemand in een betere positie staat. Dribbel of doelpoging bij reële doelkans. **“Pas – dribbel - shot”**

OPWARMING



Beschrijving:

Oef. 1:

Speler 1 geeft halfhoge pass naar speler 5. 5 Georiën-teerde controle en trap op doel. Speler 1 loopt naar positie speler 5. Speler 5 sluit andere kant aan bij gele/rode groep. (5')

Oef. 2:

Speler 1 geeft pass naar speler 5 en loopt door. Speler 5 geeft bal in de loop van 1. 1 Leidt de bal en geeft voorzet (halfhoge bal) naar de doorgelopen 5. 5 Doet controle en werkt af. Speler 5 haalt de bal en sluit andere kant aan bij gele/rode groep. Speler 1 gaat naar positie 5. (5')

Afmetingen: 1/2 veld + 17 m (doelgebied).

Totale duur: 10'

Coaching:

1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 1



K + 6 / K + 3

Beschrijving:

We spelen 6 + K / 3 + K. Keeper van ploeg in meerderheid start op door in te spelen op één van de twee flankspelers.

Doelpunt gescoord in één tijd na een flankvoorzet = 3 ptn., doelpunt na controle op flankvoorzet = 2 ptn. Ploeg in minderheid krijgt altijd 2 ptn. voor een gescoord doelpunt! Elke ploeg speelt gedurende 4' met 6. De score loopt door. Het drietal verandert op signaal van de trainer (max 1'30").

Duur: 2 x 4' + 2' pauze = 10'

Coaching:

1, 2, 3

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Speler 1 leidt de bal tot de achterlijn en geeft een halfhoge voorzet. Speler 4 komt ingelopen en probeert in één tijd of na controle af te werken. Alle doelpunten worden geteld, deze na een halfhoge voorzet tellen dubbel!

Rode ploeg speelt tegen blauwe ploeg. Doelmannen wisselen ook van kant!

Organisatie: na 5' wisselen van kant, uitvoering over L en R!

Duur: 10'

Coaching:

Alle coachingspunten zijn van toepassing

WEDSTRIJDVORM 2**5 + K / K + 5 + 2N****Beschrijving:**

Continue spel. Doelpunt na controle van een voorzet (half hoge bal) telt dubbel (= fun!), doelpunt in één tijd telt driedubbel! Neutrale spelers spelen met de ploeg in balbezit, en blijven zoveel mogelijk op de flanken spelen.

Organisatie: neutrale spelers wisselen om de 3'

Duur: 10'

Coaching:

Alle coachingspunten van toepassing

TUSSENVORM 2**Beschrijving:**

Speler 3 leidt de bal en geeft voorzet op speler 5 en 6 die inlopen. Speler 5 doet een georiënteerde controle of werkt in één tijd af. Ondertussen is ook een verdediger 1 gestart, wij spelen nu 2 tg 1. Indien verdediger bal onderschept is de oefening afgelopen.

Organisatie: om de 2' wisselen van verdediger!

Elke ploeg werkt 5' over L en 5' over R

Duur: 10'

Coaching:

Alle coachingspunten zijn van toepassing

WEDSTRIJDVORM 3**K + 6 / K + 6****Beschrijving:**

Continue spel. Elke doelpunt na een halfhoge voorzet telt dubbel! Verliezers ruimen alles op!

Organisatie: na 5' wisselen van kant

Duur: 10'

Coaching:

Alle coachingspunten

! Gezamenlijke bespreking coachingspunten