|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Naam: Robbie Rombaut**  **Thema:** TT- 07 Dekking door dichtste medespeler | **Aantal:** 14+2K  **Categorie/niveau:**  U13 gewestelijk | | **Materiaal: Potjes, Ballen, Hesjes** | |
| **Richtlijnen en coachingswoorden:**  **Basics: Remmend wijken of duel aangaan/ verdedigende taak bij balverlies dichtste medespeler**  **Teamtactics: TT- 07 dekking door dichtste medespeler**  **Coachingswoorden:**   1. **Kantel (kantel blok richting bal)** 2. **Paslijn (sluit de paslijn af)** 3. **Positie ( bewaar je positie in blok)** 4. **Steun (steun verdedigende medespeler)**   **Zo installeer ik FUN in de training:** Spelvorm in opwarming/punten tellen tijdens vormen.  **Zo zorg ik dat spelers maximaal ACTIEF zijn:** Iedereen in beweging tijdens vormen.  **Dit LEREN de spelers in deze training:** Scanning – decision making – (Execution)  **Zo geef ik de spelers INDIVIDUEEL AANDACHT:** Spelers activeren voor start training/op tijd zijn met organisatie klaar te zetten/actief spelers benaderen voor training/ spelers begroeten | | | | |
| **OPWARMING** | |  | |
|  | | **Oefening 1:**  **Organisatie**   * 3 vierkanten 10 op 10m * Potjes, hesjes, ballen   **Beschrijving**:  Spelers verdelen in 4 groepen.  Op elke zijde van vierkant staat een speler  Spelers op de zijde spelen bal rond  2 jagers per vierkant  1 zet druk op speler, andere in steun  Wanneer alle spelers de bal geraakt hebben,  inspelen op volgend vak, jagers schuiven mee en zetten  zetten opnieuw druk.  Als jagers in elk vak geweest zijn, wisselen van jagers  Bij interceptie +1 punt -> doorspelen naar volgend vierkant  2 sessies per ploeg  **Fun:** welke ploeg intercepteert meeste ballen?  **Coaching**: 3-4  **Oefening 2:**  Rood start in balbezit, probeert de medespeler aan overkant te bereiken via 1 van centrale spelers.  Blauwe speler dichts bij bal zet druk, andere spelers steunen en sluiten paslijnen af.  Na 90’’ wisselen rood met blauw  **Tijdsduur**:   * oefening 1: per ploeg jagers 3 x 40’’ (6min) * Oefening 2: 4 x 90’’ (6 min)   **Coaching**: 2-3-4 | |
| **WEDSTRIJDVORM** | | **Probleemstelling** | |
|  | | **Beschrijving**: Probleemstelling:  Aanvaller speelt verdediger uit en komt alleen voor doel te  Staan  **Organisatie : 7+K vs K +7**   * Speelveld 45 op 55m   **Beschrijving**: Continue spel met stop- en helpmethode  Focus op ploeg B-  **Tijdsduur**: 15 min  **Coaching**: 1-2-3-4 (7,5 min rood/ 7,5 min blauw) | |
| **TUSSENVORM** | | **1 VS 2/2vs2** | |
|  | | **Organisatie**   * 4 veldjes 4 op 8 * 8 kleine doeltjes of doeltjes gemaakt van palen   **Beschrijving**:  Speler dribbelt in, verdediger zet druk, 2e speler komt in veld  en steunt. Blauw probeert te scoren. Bij balverovering  proberen scoren. 2e blauwe speler komt in steun.  Bal buiten of gescoord -> rood dribbelt in  **Tijdsduur**: 2 x 5 minuten  **Coaching**:4  **Fun:** Doelpunt gescoord na verovering telt dubbel  Welke ploeg scoort het meest? | |
| **WEDSTRIJDVORM** | | **3vsK+2** | |
|  | | **Organisatie**   * 2 x 20 op 25   **Beschrijving**:  Keeper gooit bal uit naar 9. 9 opent op 7 of 11. 2 of 3 zetten  Druk andere in steun tussen speler en doel.  Bij verovering snel in kleine doeltjes scoren.  **Tijdsduur**: 2 x 5 minuten  **Coaching**: 1-2-3-4  **Fun:** Doelpunt gescoord na verovering telt dubbel  Welke ploeg scoort het meest?  **Doorschuiven:** naast doel- 3-2 /klein doel-7-9-11 | |
| **WEDSTRIJDVORM** | | **4vsK+3/K+3vs4** | |
|  | | **Organisatie**   * 2 x half speelveld   **Beschrijving**:  10 speelt in op 7 of 11, 5 of 2 zetten druk, 3 geeft rugdekking  Vrije FV sluit aan. Keeper verkleint zijn hoek.  Na 5 minuten start de bal bij keeper, die inspeelt op 2 en 5,  11 of 7 zetten druk, 10 geeft steun, 9 zet druk op paslijn  tussen 5 en 3  **Tijdsduur**:4 x 5 minuten  **Coaching**: 1-2-3-4  **Fun:** Doelpunt gescoord na verovering telt dubbel  Welke ploeg scoort het meest? | |
| **WEDSTRIJDVORM** | | **Eindvorm : 7+K/K+7** | |
|  | | **Organisatie:**   * Speelveld 45 op 55m   **Beschrijving**:  Continue spel  Focus op coaching B-  **Tijdsduur**: 15 min  **Coaching**: 1-2-3-4 | |
| **COOLING DOWN** | |  | |
|  | | **Organisatie**   * 12 hoepels/ ieder een bal   **Beschrijving**:  Wie verovert eerst 7 hoepels?  Ploegen proberen elke hoepel van hun kleur te bezetten met  een bal door dribbel met bal aan de voet.  Ploegen starten gelijktijdig, pas als de eerste de tweede  Speler heeft getikt, mag die starten.  Elke speler kan er voor kiezen om de bal in een hoepel te  Stil te leggen of een bal van de tegenstander uit de hoepel te  Kegelen.  **Tijdsduur**: +- 10 min | |