|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Naam:Robbie Rombaut**  **Thema:** TT+4 Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan | **Aantal:** 10 +2 k  **Categorie/niveau:** u10-u11 gewestelijk | | **Materiaal: paaltjes, 4 kleine doeltjes, potjes, verplaatsbare doelen 2 op 5, hesjes, paaltjes, banden of ringen** | |
| **Richtlijnen en coachingswoorden:**   1. **Vrij (maak ruimte voor jezelf en ploeggenoten)** 2. **Ingedraaid (juist ingedraaid staan voor progressieve aanname)** 3. **Verste voet (aanspelen en aannemen op/met verste voet)**   **Basics: B+ Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn /halflange passing/ vrij en ingedraaid staan**  **Teamtactics: TT+4 Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan**  **Zo installeer ik FUN in de training: Scores en competitievormen**  **Zo zorg ik dat spelers maximaal ACTIEF zijn: Kleine groepen**  **Dit LEREN de spelers in deze training: vrijlopen en ruimte zoeken om effectief tot scoringskans of efficiënte passing te komen. Inspelen op verste voet ( gebruik leervoet), vrij en ingedraaid staan** | | | | |
| **OPWARMING** | |  | |
|  | | **Organisatie:**   * Half speelveld (20 op 30m) * 4 kleine doeltjes, potjes in 3 kleuren, 10 ballen   **Beschrijving**:  **Variatie 1: 2 x 5 min**  Oefening verdeeld in 2 delen  Spelers staan opgesteld in 1 lijn.  Team rood opent rechts, team blauw opent links.  Oefening start wanneer centrale speler opent en ingedraaid  staat.  Speler 1 speelt in op verste voet van 2 die opent inspeelt  op inlopende 1. 1 maakt overstapje en speelt in op 3. Speler 1 opent en speelt de bal in op speler 3.  Idem: 1’,2’,3’ (links openen)  Wisselen na 3 min (1 wordt 1’, 2 2’,…)  Doorschuiven: 1-2-3/1’-2’-3’  **Variatie 2: 2 x5 min**  Oefening verdeeld in 2 delen  Spelers staan opgesteld in 1 lijn  Team rood opent rechts, team blauw opent links  Speler 1 speelt in op verste voet van 2 die opent en kaatst  op inlopende 1. Speler 1 maakt overstapje en speelt in op openende speler 2. Speler 2 werkt af op doeltje. Speler 1 opent en kaatst bal van speler 3.  Idem: 1’,2’,3’ (links openen)  Wisselen na 5 min van opstelling(1 wordt 1’, 2 2’,…)  Doorschuiven: 1-2-3/1’-2’-3’  **Tijdsduur**: 12 min  **Fun:** 1 punt per doelpunt met professorvoet, 2 punten per doelpunt met leervoet  **Coaching**: 1-2-3 | |
| **PROBLEEMSTELLING** | | **K+7 vs K+7** | |
|  | | **Beschrijving**: continue spel  **Probleem**: moeilijkheden bij benutten van de vrije ruimte en  Het loskomen van verdediger  **Organisatie**   * Veld * Hesjes, Ballen, 2 kleine doeltjes, verplaatsbaar   doel  **Beschrijving**:  Team blauw: K+1-3-1 (B-)  Team rood: K+3-1-3 (B+)  Na 5’ min wisselen teams van B- naar B+ en omgekeerd  Afhaken en vrijlopen als aandachtspunt  Aanpassen naar gelang aantal spelers  **Tijdsduur**:10 min  **Coaching**: 1-2-3-4 | |
| **WEDSTRIJDVORM 1** | |  | |
|  | | **Beschrijving**:4 vs 2+K  **Organisatie**   * Veld 15 op 30 * Hesjes, Ballen, 2 kleine doeltjes, verplaatsbaar   doel  **Beschrijving**:  Team blauw: 3 speelt in op afhakende 10, 10 kaatst terug.  2 en 3 maken vooractie en gaan open staan om bal te  ontvangen van 3.  Team rood: 3 en 4 kantelen naar kant van de bal  Bij verovering kunnen ze scoren in kleine doeltjes  Wisselen na 6’ (B- en B+)  **Doorschuiven:** 3-5-10-2 / verdedigers en keepers na elke  Golf.  **Fun:** Score aanvallers 1 pt, verdedigers 2 ptn  **Tijdsduur**:12 min  **Coaching**: 1-2-3-4 | |
| **TUSSENVORM** | | **Pas- en trapvorm** | |
|  | | **Organisatie:**   * 2 velden (15 op 30m) * 2 verplaatsbare doelen, 2 kleine doeltjes, ballen   **Beschrijving**: Pas- en trapvorm  9 maakt vooractie en staat ingedraaid, 10 speelt in op verste  voet van 9, die  Kaatst op inlopende 10, 10 werkt af.  Verdediger zet druk op 9  Keeper anticipeert op inlopende 10 (verkleint hoek)  **Doorschuiven:** 1-2-3-4-1  **Fun:** Welk team scoort het meest  **Tijdsduur**:12 min wisselen na 6 min  **Coaching**: 1-2-3-4 | |

|  |  |
| --- | --- |
| **WEDSTRIJDVORM 2** |  |
|  | **Organisatie:**   * Veld 35 op 25   **Beschrijving**: 5+K vs 3+K (3+K vs 5+K)  Elke speler krijgt een nummer.  Team rood start in B+, Blauw in B-.  Elke 2 min verandert team van B+ naar B-  (2 spelers rood af, 2 blauw op,…)  Spel start altijd bij keeper in B+  **Fun:** Score in B- telt dubbel  **Tijdsduur**: 12 min  **Coaching**: 1-2-3 / stop-helpmethode |
| **TUSSENVORM 2** |  |
|  | **Organisatie:**   * Speelveld 35 op 45m * 4 paaltjes, verplaatsbare doelen, potjes   **Beschrijving**: Posities 2-10-7-9  **Variant 1: (oefening ontdubbellen)**  Keeper rolt naar 2 (vooractie naar zijlijn, in de bal), speelt in  op afhakende 10. 10 speelt in op inlopende 2.  2 speelt in op 7. 7 gaat breed en diep en geeft voorzet.  9 maakt vooractie en werkt af.  **Variant 2: (oefening ontdubbellen)**  Keeper rolt naar 2 (vooractie naar binnen, en breed), speelt  op afhakende 10. 10 speelt in op inlopende 2.  2 speelt in op 9. 9 speelt diep op 7  7 gaat breed en diep. 7 geeft voorzet. 9 maakt vooractie en  werkt af.  **Tijdsduur**:18 min  **Coaching**: 1-2-3 |
| **WEDSTRIJDVORM 3** |  |
|  | **Beschrijving**:7+K vs 7+K (of aangepast aan aantal spelers)  **Organisatie**   * Veld 45 op 35   **Beschrijving**:  Continue spel  Nadruk op focuspunten  **Tijdsduur**:12 min  **Coaching**: 1-2-3 |
| **COOLING DOWN** |  |
|  | **Beschrijving**: Afwerkvorm  **Organisatie:**   * 2 verplaatsbare doelen * Ieder een bal * 4 rode en 4 gele potjes * 3 banden   **Beschrijving**:  2 teams spelen tegen elkaar  Trainer toont een geel of rood potje  Speler aan het getoonde potje neemt een bal, andere speler  Loopt richting getoonde kleur en dan naar niet getoonde kleur  En krijgt dan bal aangespeeld. Probeer te scoren!  **Fun:** Wie mist valt af, wie blijft over? Welke ploeg scoort het  meest  **Tijdsduur**:10 min  **Coaching**: Geen |