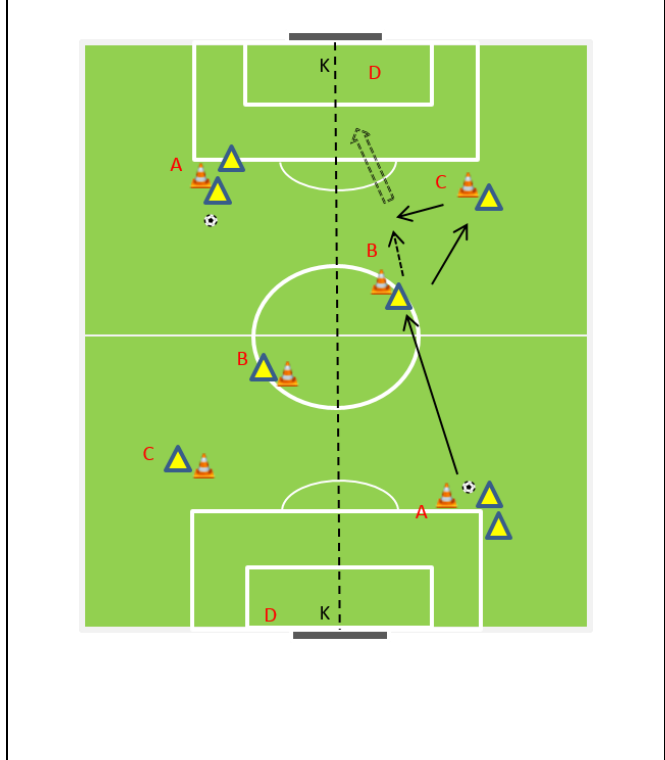


Thema: B+ vrij en ingedraaid staan TT+ openen diep	Aantal: 10	Materiaal: : ballen , potjes, hesjes, 2 kleine doeltjes , 2 preminiemen doelen, kegels
-----------------------------------------------------------	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. **Diep :** Speel de bal diep/voorwaarts
2. **Gerichte aanname :** Meteen de bal in de juiste richting meenemen
3. **Stevig :** De pass moet stevig ingespeeld worden

OPWARMING



Organisatie
 Afstand A-B is 15m
 B-C-B is 6m

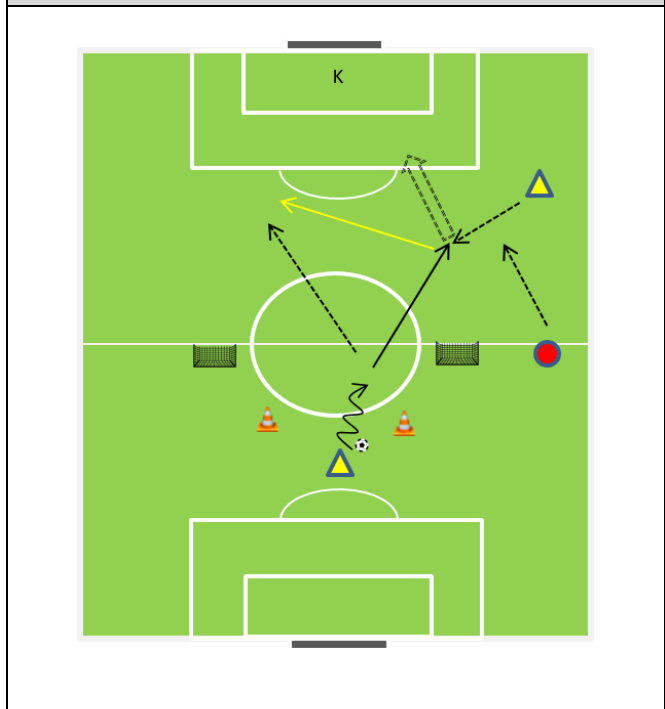
Beschrijving:
 A speelt diep op B die ingedraaid de bal aanneemt en inspeelt op C.
 C kaatst terug op B en B trapt in handen van de keeper.
 Doorschuiven is A>B>C>D(keeper)

Variatie voor lateralisatie: B kegel 5 m dieper zetten en C kegel 5m lager.
 Zo wordt de speler op C ingespeeld op de andere voet en past hij ook met de andere voet.

Tijdsduur:
2*6min

Coaching: 1,2,3

WEDSTRIJDVORM 1



K+1vs2

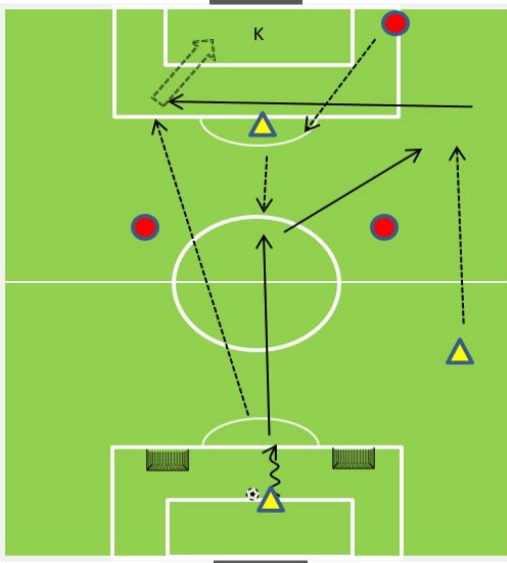
Organisatie
 Dit stel ik 2 maal op
 Veld is 25m / 20m

Beschrijving:
 Aanvaller drijft in tussen de kegels. Op dat moment komt de tweede aanvaller zich aanbieden. Eens de pass vertrokken is komt de verdediger explosief druk zetten.
 Wedstrijd duurt 30 sec.

Tijdsduur:2*5min

Coaching: 2,3

TUSSENVORM 1



Organisatie:

- K in de goal
- Een verdediger naast de goal
- 2 verdedigers op het veld
- 1 aanvaller diep in de rug van de 2 verdedigers
- 1 aanvaller breed open en laag
- 1 aanvaller die met de bal indrijft.

Beschrijving:

Aanvaller met de bal drijft in en speelt diep op 9 die afhaakt. Wanneer de pass vertrekt komt de derde verdediger druk zetten. 9 heeft gerichte aanname en speelt diep op opkomende 2. 2 zet voor naar opgerukte 9 en 10.

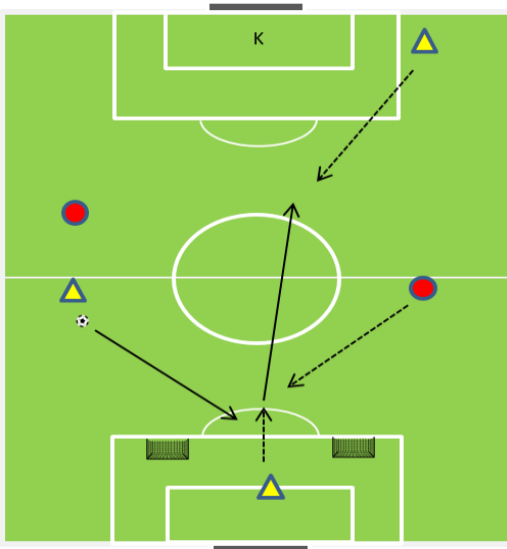
Tijdsduur: 2*6

Daarna met een 5 werken

Coaching:

1,2,3

WEDSTRIJDVORM 2



K+2vs3

Beschrijving:

De bal begint bij 11 die onder druk wordt gezet. Geeft de bal aan aanbiedende 10, die ingedraaid en gericht aanneemt en meteen diep kan spelen op vragende 9.

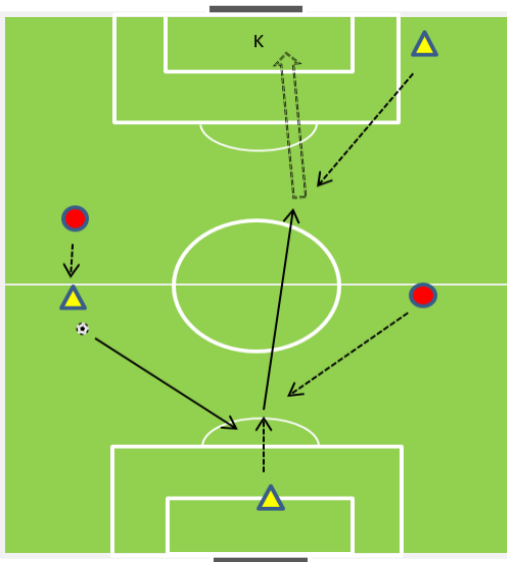
Wedstrijd duurt 30 sec

We werken in golven

Tijdsduur: 2*6

Coaching: 1,2,3

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

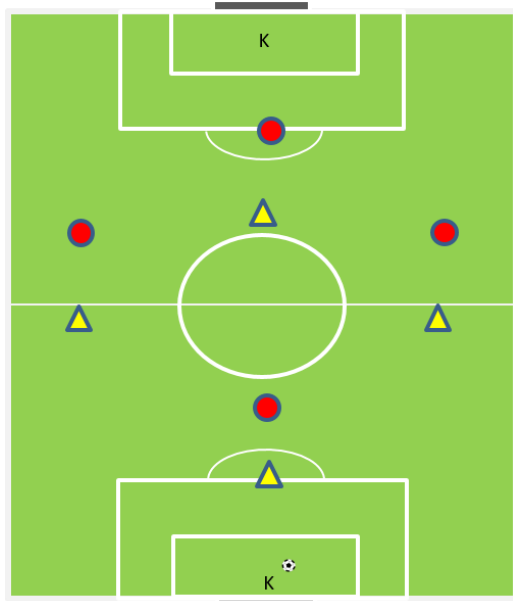
Is dezelfde opstelling als WV2, maar de uitvoering is het perfecte scenario van WV2.

De aanvallende ploeg wordt na hun beurt K+2verdedigers, de keeper en de 2 verdedigers sluiten aan bij aanvallende kant.

Tijdsduur: 12min

Coaching: 1,2,3

WEDSTRIJDVORM 3



K+4vsK+4

Organisatie

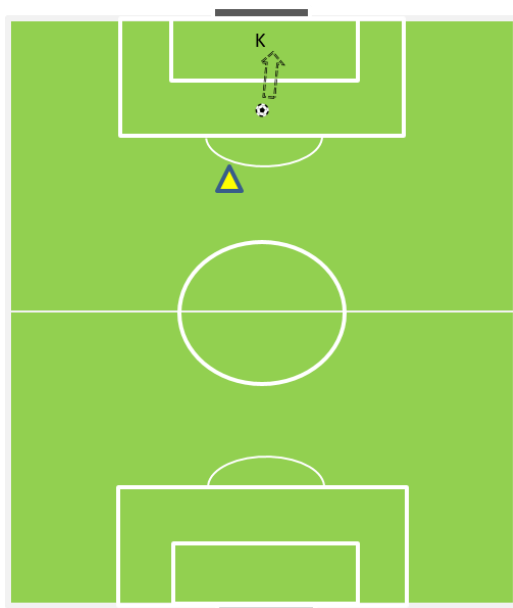
Beschrijving:

Continu wedstrijd.
Coach eerste 6 min de rode ploeg, tweede 6 min de gele ploeg.

Tijdsduur: 2*6m

Coaching: 1,2,3

COOLING DOWN



Doelhout trappen.

Iedereen krijgt drie kansen om zo veel mogelijk punten te verzamelen door tegen de paal(2punten) of de klat(3punten) te trappen.