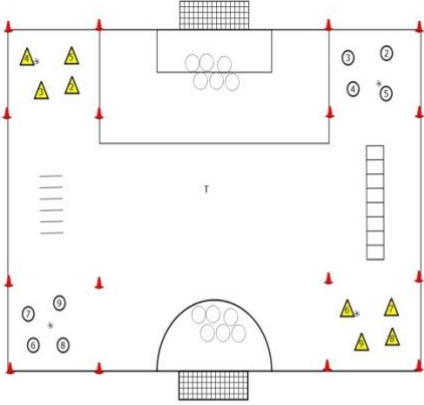
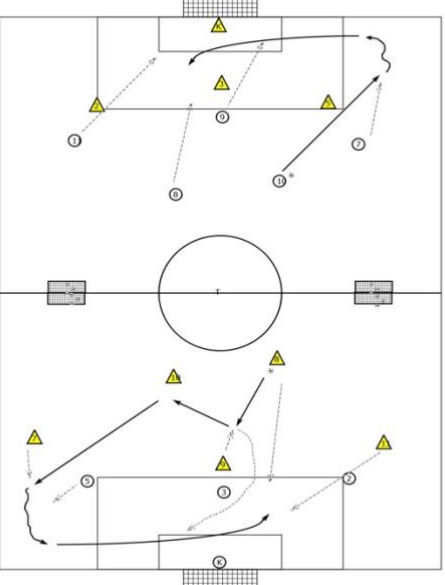
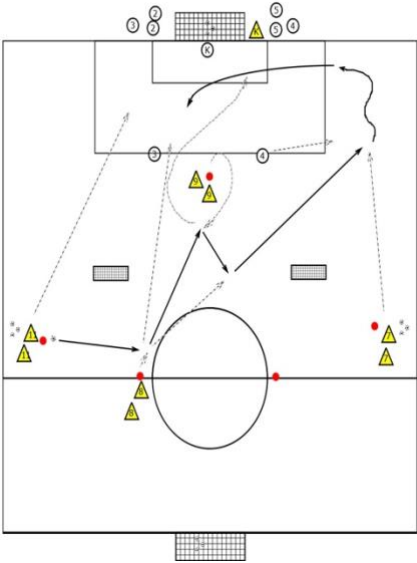
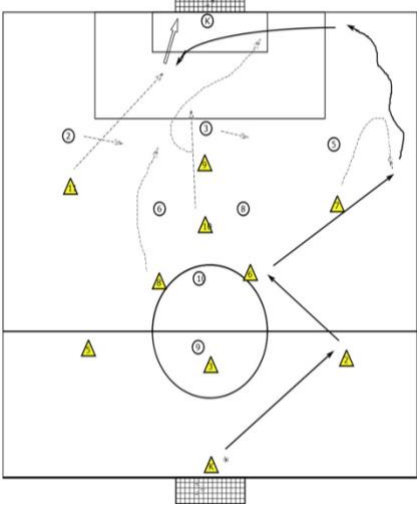
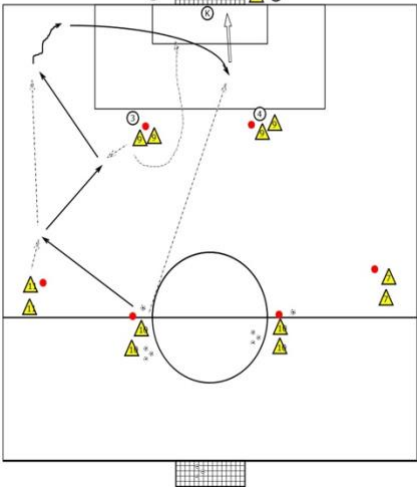
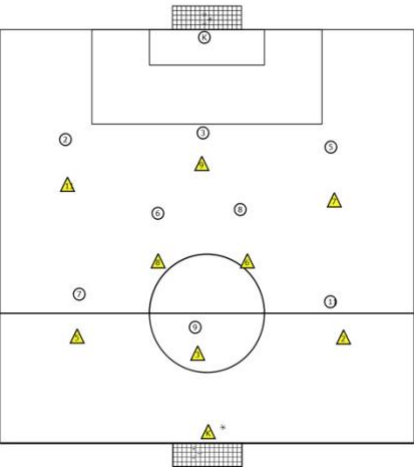
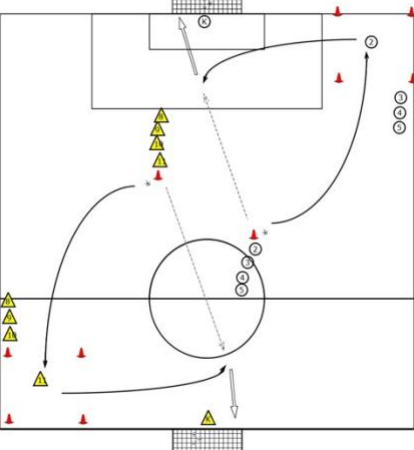


<p><b>Thema:</b> Waarheidszone beheersen. Efficiënte bezetting: 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> paal en 16m.</p>	<p><b>Aantal:</b> 16 + 2K</p>	<p><b>Materiaal:</b> 1 verplaatsbaar doel, potjes, overtrekjes, voldoende ballen, 2 kleine doeltjes</p>
<p><u>Richtlijnen en coachingswoorden:</u> <b>Basics</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Geef een goede strakke voorzet buiten het bereik van de doelman en binnen het bereik van de inlopende medespelers : – <b>GOEDE VOORZET</b></li> </ol> <p><b>Teamtactics</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Aanvallers kijk naar de speler die de voorzet geeft : - <b>KIJK</b></li> <li>Beweging voor doel er niet staan maar er komen – <b>TIMING</b></li> <li>Positie DS 9 aan 1<sup>ste</sup> paal, FA 2<sup>de</sup> paal en 10 rond de 16m. – <b>NEEM POSITIE</b></li> </ol>		
<p><b>OPWARMING</b> (20')</p>		
	<p><b>Beschrijving:</b> Organisatie: ½ terrein. - Loslopen 5' - Dynamische stretching 5' - 4 spelers per vierkant. Doelmannen warmen elkaar op. - Per speler een bal : kapbeweging, jongleren, dribbel door elkaar. Op signaal van trainer bal laten liggen en loop ABC naar ander vierkant met de klok mee. - In het vierkant spelen de bal naar elkaar. Op signaal van trainer bal laten liggen en overlopen naar ander vierkant met de klok mee. Tussen in loopcoördinatie tussen latten en hoepels.</p> <p><b>Coaching:</b> ➤ i.f.v. techniek en cardiovasculair systeem</p>	
<p><b>WEDSTRIJDVORM 1</b> K+3/5 (16')</p>		
	<p><b>Beschrijving:</b> Organisatie: 2x ½ terrein. - We spelen op ieder terrein K+3/5 aanvallers 7/9/11/10/8. - Ploeg O speelt in 1-3 en ploeg Δ speelt in 1-2-3 opstelling. - Bal vertrekt steeds bij de 8 of 10 van de ploeg Δ in de meerderheid na doelpunt of bal buiten. - 10 of 8 tracht één van de FA aan te spelen. Deze actie en voorzet voor doel. - DS 9, FA en 10 of 8 kiezen positie voor doel - 4 X 4' met recuperatie tijdens wisselen – verdedigers worden aanvallers en omgekeerd. - FUN : welke ploeg maakt het meeste doelpunten.</p> <p><b>Coaching:</b> ➤ 1 t.e.m. 4</p>	

<p><b>TUSSENVORM 1</b></p> 	<p><b>Afgeleide wedstrijdvorm (15')</b></p> <p><b>Beschrijving:</b>  Organisatie: ½ terrein.  - we starten afwisselend bij één van de FA.  - De 11(7) speelt op de 8(6) deze speelt diep op de 9, kaatst terug op de 8 (6) die zich aanbiedt en opent op de 7(11) na een vooractie.  - 7(11) dribbelt en zet voor.  - De 11(7) neemt positie aan de 2<sup>de</sup> paal. De 9 gaat naar de 1<sup>ste</sup> paal.  - Vanaf dan spelen we 4/K+2  - De verdedigers kunnen na balrecuperatie scoren in één van de 2 doeltjes. Verdedigers wisselen na iedere aanval.  - Doorschuiven: 11&gt;8&gt;9&gt;7&gt;11  - Keepers wisselen af  - D= na 4' wisselen verdedigers met aanvallers  - H =3</p> <p>- FUN : wie scoort het meest ?</p> <p><b>Coaching:</b>  &gt; 1 t.e.m. 4</p>
<p><b>WEDSTRIJDVORM 2</b></p> 	<p><b>K+9/K+7 (15')</b></p> <p><b>Beschrijving:</b>  Organisatie: ¾ terrein.  - Bal vertrekt steeds bij de doelman van de ploeg Δ in de meerderheid na doelpunt of bal buiten.  - Ploeg O speelt in 1-3-3-1 en ploeg Δ speelt in 1-3-3-3 opstelling.  - 2 X 7' met 1' recuperatie om te wisselen – verdedigers worden aanvallers en omgekeerd.  - Scoren op voorzet vanop de flank 2ptn.  - FUN : welke ploeg maakt het meeste doelpunten.</p> <p><b>Coaching:</b>  &gt; 1 t.e.m. 4</p>
<p><b>TUSSENVORM 2</b></p> 	<p><b>AFWERKVORM (15')</b></p> <p><b>Beschrijving:</b>  Organisatie: ½ terrein.  - werken in groepen van 3  - de 10 speelt de bal naar de LFA (11) en loopt zelf richting doel en kiest positie aan 16m.  - 11 speelt de bal naar de gedekte DS (9)  - 9 kaatst de bal in de diepte naar FA 11.  - de 11 geeft een voorzet. Voor doel ontstaat een 2&lt;&gt;1 duel met de 2 aanvallers (9,10) en 1 verdediger (3)  - Afwisselend links en rechts starten.  - doorschuiven in eigen groep van 10&gt;11&gt;9&gt;10  - ieder team 6x links 6x rechts</p> <p>- FUN : Bij doelpunt na voorzet: 1 punt scoren over de grond  2 punten scoren met hoofd. 3 punten scoren in de volley..  Welk team behaalt de hoogste score ?</p> <p><b>Coaching:</b>  &gt; 1 t.e.m. 4</p>

WEDSTRIJDVORM 3	K+8/K+8 (15')
	<p><b>Beschrijving:</b>  Organisatie: <math>\frac{3}{4}</math> terrein.  - Ploegen spelen in een 1-3-2-3 opstelling.  - Continue spel.  - 2 X 7'.  - FUN : welke ploeg wint de afsluitende wedstrijdvorm.</p> <p><b>Coaching:</b>  ➤ 1 t.e.m. 4  ➤ De stop-help methode hanteren bij grove fouten en positieve, belonende coaching bij correcte uitvoering van de richtlijnen.</p>
COOLING DOWN	
	<p><b>Beschrijving:</b>  Organisatie: <math>\frac{3}{4}</math> terrein.  - We spelen per koppel aan de 2 kanten.  - We beginnen met de ene speler die de flank aanspeelt d.m.v. een lange lob in het vierkant 10m. Het moet in het vierkant zijn, is het ernaast dan moeten ze direct wisselen. Als het goed in het vierkantje is dan mag die speler een voorzet geven. Dan kan men punten verdienen als volgt :  - 1 punt na scoren in 2 tijden (stoppen en schieten)  - 2 punten na scoren in één tijd  - 3 punten na scoren met hoofd  - 4 punten na scoren volley  Duur = 5 min.  <b>Fun:</b>  Welke 2 tal heeft de meeste punten?</p>