

Naam: Geerts Benni, lesgever Federale Trainersschool

Thema:

- balgewenning met de voeten en de handen
- leiden en dribbelen

Aantal: 8+2K

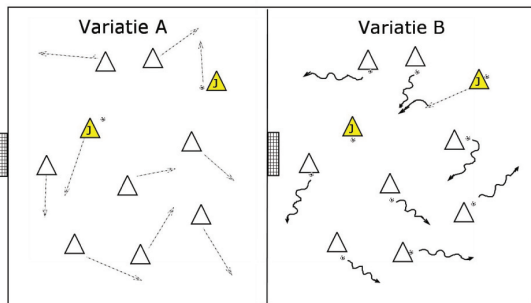
Categorie/niveau: debutantjes

Materiaal: 2 duiveltjes doelen, 10 ballen nr. 3, China heads, 4 hesjes, klein materiaal (houten blokjes, hoedjes...)

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Hou de bal zo kort mogelijk bij de voet bij het leiden en dribbelen (**kort**)
2. Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden en dribbelen (**hou overzicht**)
3. Hou het lichaam tussen de bal en de tegenstander bij het dribbelen (**scherm af**)
4. Maak zoveel mogelijk plezier (**FUN**)

OPWARMING



INTEGRATIE BASISMOTORISCHE VAARDIGHEDEN (15')

Beschrijving:

1/2 Duiveltjesterrein

Oef. 1:

Door elkaar lopen zonder botsen met bal als 'stuur': "auto rijden"
Door elkaar leiden met variaties op signaal van T:

- stop (standbeeld)
- 1 x fl: staan voet op bal
- 2 x fl: zit op bal
- 3 x fl: andere bal nemen

Oef. 2: tikspelen

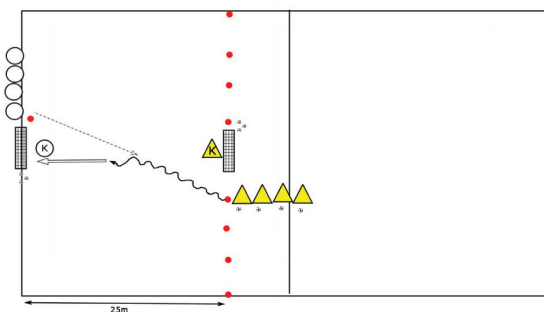
- 2 jagers proberen de ballen van de anderen buiten het veld te trappen
- alle spelers een bal en iedereen probeert nu de bal van iemand anders buiten te trappen
- wie bal kwijt is: bal gaan halen en terug meedoen

Variaties:

- A) 2 jagers met bal in de handen proberen de andere spelers met hun bal aan te tikken. Wie getikt wordt, wordt mee tikker
- B) 2 jagers met bal in de handen, alle anderen leiden de bal aan de voet op 1/2 veld. Jagers proberen de ballen van de spelers met hun bal aan de gooien. Wie getikt wordt, wordt mee tikker

Coaching: 1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1 + K IN GOLVEN (10')

Beschrijving:

Veld: 25x25m.

Op signaal T: aanvaller probeert verdediger te dribbelen en zo snel mogelijk te scoren

Kan verdediger de bal afpakken dan kan ook hij scoren in het andere doel

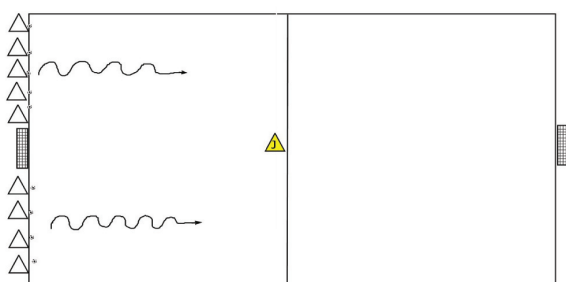
Bal buiten = nieuwe wedstrijd met andere spelers

Wie scoort de meeste doelpunten?

FUN: scoren na dribbel tegenstander = 2p.

Coaching: 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 1



"FUN" OVERLOOPSPEL (10')

Beschrijving:

Volledig duiveltjesterrein

Spel 1: zonder bal (5')

9 Spelers op de doellijn, 1 jager in het midden van het veld

Op signaal T proberen de spelers naar de overkant te lopen binnen de belijningen van het veld

Jager probeert zoveel mogelijk spelers te tikken

Wie getikt wordt, wordt mee tikker

Spel 2: met bal (5')

9 Spelers op de doellijn, 1 jager in het midden van het veld

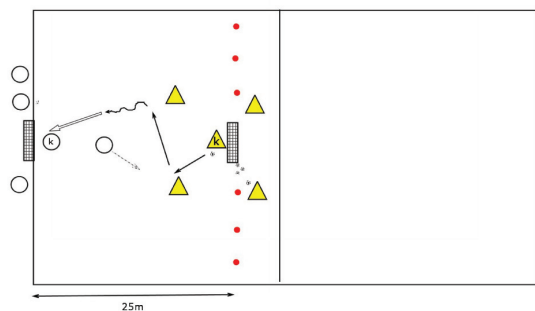
Op signaal T proberen de spelers naar de overkant te dribbelen

De jager probeert een bal te onderscheppen en buiten te trappen

Wie getikt wordt, wordt mee tikker

Coaching: 1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 1 / 2 IN GOLVEN

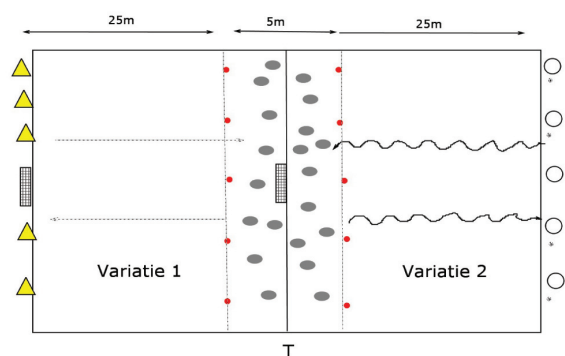
(10')

Beschrijving:

Veld: 25x25m.
 Op signaal T: 2 aanvallers proberen de verdediger te dribbelen en zo snel mogelijk te scoren
 Kan verdediger de bal afpakken dan kan ook hij scoren in het andere doel
 Bal buiten = nieuwe wedstrijd met andere spelers
 Wie scoort de meeste doelpunten?
 FUN: scoren na dribbel tegenstander = 2p

Coaching: 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 2



"FUN" SCHATTENJACHT

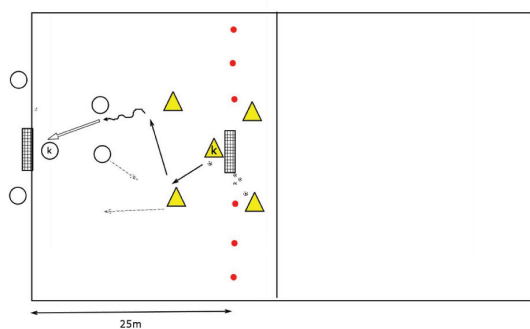
(10')

Beschrijving:

Volledig duiveltjesterrein
 In de middenzone (5x25m.) ligt klein materiaal (blokjes, potjes ballen) verspreid
 Beide ploegen aan hun achterlijn verspreid
 Op signaal T: spelers proberen zo snel mogelijk zoveel mogelijk schatten naar hun kamp te brengen
 Ploeg die de meeste schatten verzamelt wint
 Variatie: idem, maar spelers moeten dit nu doen met een bal aan de voet

Coaching: 1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 2 / 2 + K IN GOLVEN

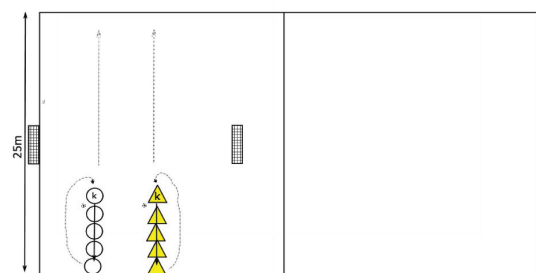
(15')

Beschrijving:

Veld: 25x25m.
 Op signaal T: 2 aanvallers proberen de verdedigers te dribbelen en zo snel mogelijk te scoren
 Kunnen de verdedigers de bal afpakken dan kunnen ook zij scoren in het andere doel
 Bal buiten = nieuwe wedstrijd met andere spelers
 Wie scoort de meeste doelpunten?
 FUN: scoren na dribbel tegenstander = 2p

Coaching: 1, 2, 3, 4

COOLING DOWN



"FUN"

(5')

Beschrijving:

1/2 Duiveltjesterrein
 2 Ploegen (5 spelers) vormen een 2 rijen (spreadstand) naast elkaar in de breedte
 1^{ste} Speler van elke groep een bal
 Op signaal T: 1ste van elke groep rolt de bal door de benen van hun medespelers
 Laatste speler van de groep loopt met bal in de handen naar voor en rolt hem op zijn beurt door de benen van zijn medespelers naar achter
 FUN: wie geraakt als eerste naar de overkant?
 Variatie: idem, maar nu trappen de spelers de bal door de benen en leiden ze de bal aan de voet terug naar voor

Coaching: 1, 2, 3, 4