



**Auteur:** Nicolas Benoit, lesgever FTS  
**Thema:** balgewenning  
 Leiden, dribbelen of trappen

**Aantal spelers:** 12  
**Categorie/niveau:** U6

**Materiaal:** potjes van verschillende kleur,  
 8 kegels, hesjes  
 Duiveltjesveld aangepast in breedte  
 Duur: 60 min.

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

**Mentaal:**

Fun, zich zo veel mogelijk amuseren

**Fysiek:**

Ritme- en richtingsverandering met en zonder bal  
 Leren lopen en versnellen met en zonder bal  
 Reactiesnelheid

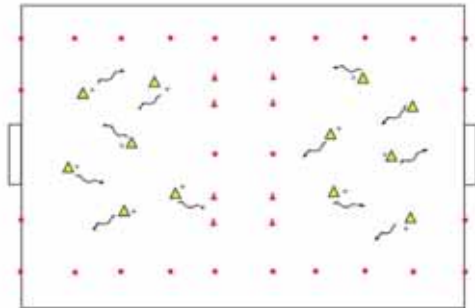
**Basics +:**

Leiden, dribbelen, trappen  
 (Coachingswoorden: hoofd omhoog, kijk naar tegenstander, durf de dribbel of actie, verander van ritme, versnel)

**Basics -:**

Bal veroveren + afwerken beletten

**OPWARMING**



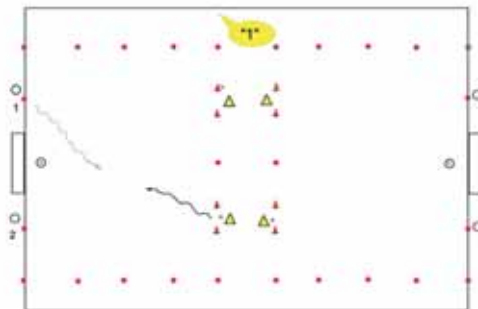
**OVERSTEKEN VAN DE RIVIER**

**DUUR: 5'**

**Beschrijving:**

2 Groepen van 6 spelers, door mekaar in elke zone  
 Vrij leiden vd bal  
 Op signaal, oversteken van de rivier (centrale zone)  
 Volgende situaties:  
 – bal stil leggen op lijn en al lopend oversteken  
 – oversteken bal in de handen, coördinatieoefeningen  
 – oversteken bal aan de voet  
 – uitwisselen van bal met partner in centrale zone, met de hand gooien, pass met de voet, de ene met de hand en de andere met de voet, ...  
 – dribbelen van partner  
 Afmetingen: duiveltjesveld  
**Fun:** spelletjes tijdens het oversteken (zich niet laten tikken, met de ogen dicht oversteken, ...)

**WEDSTRIJDVORM 1**



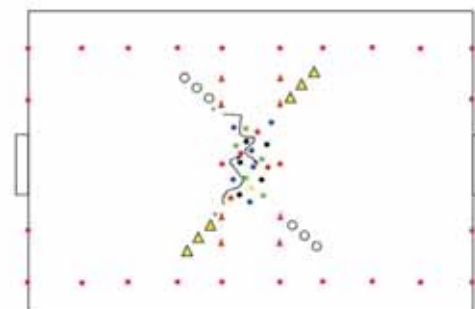
**1 / 1**

**DUUR: 10'**

**Beschrijving:**

Roepen van een nummer (1 of 2)  
 De spelers X en O op de plaats v h geroepen nr spelen 1 tg 1  
 Doorschuiven: X en O of na 4 acties  
 Varianten:  
 – visuele reactie (cijfer getoond)  
 – voor O: bij roepen van n°1 is het n°2 die speelt  
 Afmetingen: duiveltjesveld  
**Fun:** tussen de 2 zones, wie scoort het eerst?

**TUSSENVORM 1**



**DOOR HET (KLEUREN) DOOLHOF**

**DUUR: 10'**

**Beschrijving:**

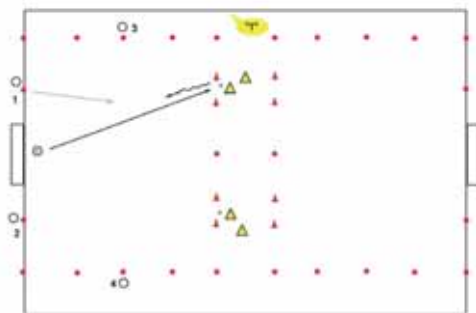
Aflossingskoers tussen 2 ploegen in midden vh veld in een zone vol met potjes van verschillende kleuren  
 Op signaal vertrekt de eerste speler v elke ploeg en steekt centrale zone zo snel mogelijk over en geeft door aan zijn partner  
 Situaties :  
 – lopen bal in de handen: vrij zonder de potjes te raken  
 – lopen bal in de handen: vrij en 3 rode potjes raken  
 – lopen bal in de handen: ...  
 – lopen en leiden vd bal: vrij  
 – leiden vd bal: 3 groene potjes raken  
 – leiden vd bal: 3 potjes raken van zelfde kleur  
 – leiden vd bal: 3 potjes raken van verschillende kleur, ...

Afmetingen: centrale zone van 6m/12m  
**Fun:** welke ploeg eindigt eerste?

**WEDSTRIJDVORM 2**

**1 / 1**

**DUUR: 10'**



**Beschrijving:**

K Geeft een pass op een X speler die vertrekt naar doel  
 Ropen van een nr voor de O (1 tot 4)  
 De verdediger op positie van dit nr komt en gaat het duel aan

Doorschuiven: na 6 situaties

**Varianten:**

- visuele reactie (cijfer getoond)
- voor O: bij roepen van n°1 is het de volgende nr die in duel gaat

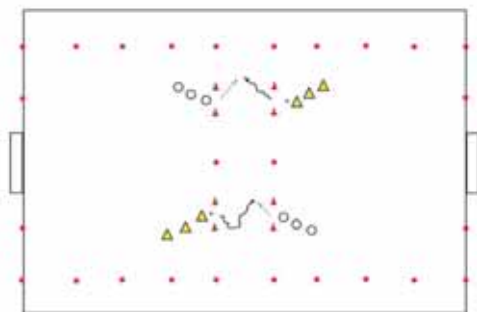
Afmetingen: duiveltjesveld

**Fun:** na 6 situaties, hoeveel doelpunten gescoord?

**TUSSENVORM 2**

**“OPGELET, KROKODIL”!**

**DUUR: 10'**



**Beschrijving:**

Op 1 of 2 plateaus, in de centrale zone

X En O staan tegenover mekaar

X Probeert O te verrassen en gaat één van de potjes raken rechts of links

X Heeft 1 punt als hij het potje raakt zonder getikt te worden door O

O Heeft 1 punt als hij X tikt op het lichaam

**Varianten:**

- X heeft 2 punten als hij door de centrale poort kan passeren
- zelfde spelevolutie maar met de bal (leiden)

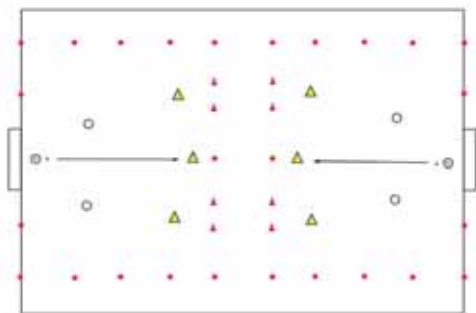
Afmetingen: in de centrale zone van 6m/12m

**Fun:** welke ploeg heeft de meeste punten?

**WEDSTRIJDVORM 3**

**3 / 2 + K**

**DUUR: 10'**



**Beschrijving:**

Op 2 veldjes

Wedstrijd start met een pass van de K op één van de spitsen

Einde wedstrijd bij een doelpunt

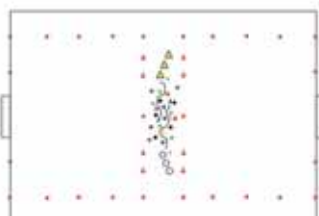
Afmetingen: duiveltjesveld beperkt in breedte

**Fun:** welke ploeg scoort eerst?

**COOLING DOWN**

**“OPGELET, REUZENSPINNEN”!**

**DUUR: 5'**



**Beschrijving:**

Al leidend de zone oversteken zonder de potjes te raken (spinnen)

**Fun:** wie slaagt erin over te steken zonder potjes te raken?