



Auteur: Benoit Nicolas, lesgever FTS
Thema: dribbel of korte pass

Aantal spelers: 10 + 2K
Categorie/niveau: U7

Materiaal: potjes van 2 kleuren, 8 kegels, hesjes, duiveltjesdoelen
 Duur: 60 min.

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Win zoveel mogelijk terrein = NAAR VOOR : GA DOOR
 2. Hou de bal aan de voeten = HOU BIJ
 3. Kijk niet naar de bal = HOOFD OMHOOG
 4. Durf de actie of dribbel uitvoeren (dribbel of pass) = DURF
 5. Indien dribbel: cfr U8
 6. Indien pass: zorg dat het juist is
- + Doe verder na de pass

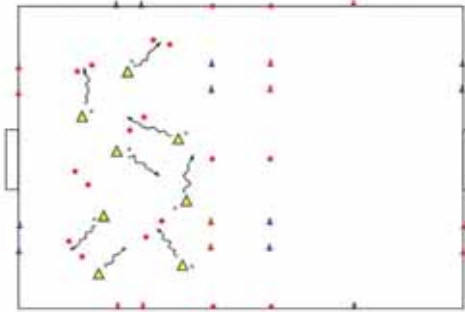
Doelstellingen

- Basics:** dribbel of korte pass
Teamtactics: B+15
Mentaal: de dribbel of actie durven doen met overtuiging
Fysiek
 Versnelling + actie
 Richtingsverandering met en zonder bal

copyright 2009 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&C Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING

DUUR: 5'



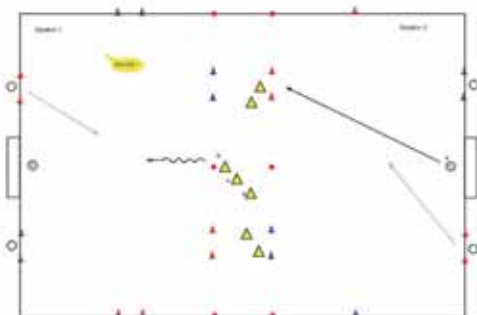
Beschrijving:

- Door mekaar de bal leiden in deze zone
- door de poortjes leiden
 - bal stilleggen ter hoogte ve poortje en lopen naar andere bal om verder te leiden
 - dribbel voor een poortje (schijnbeweging, ...)
- De helft van de spelers hebben de bal in de hand tegenover een poortje, ze wisselen van bal met een partner
- 1 tegen 1: doelpunt = door een poortje leiden
 - enz....

Afmetingen: 1/2 duiveltjesveld
Fun: iedereen is vrij van parcours et acties

WEDSTRIJDVORM 1

DUUR: 10'



Beschrijving:

- Organisatie op 2 plateaus van 5 spelers + K
- Situatie 1:* X start in het centrum van het spel met een duel tegen O die reageert op de kleur die aangegeven wordt (rollen omdraaien met golven X en O)
- Situatie 2:* start aan de poortjes, reactie van X en O bij de door K gekozen kleur die een spits aanspeelt
- De andere spits speelt 2 tegen 1 + K
- Variante: de andere kleur dan die die aangeduid is voor O

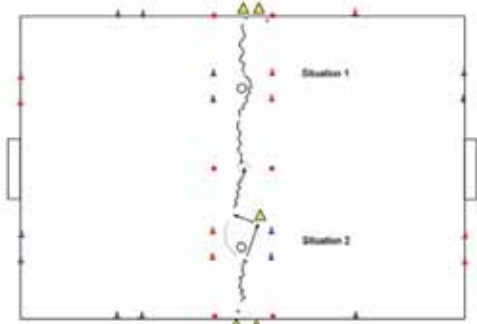
Coaching: evolutie van 1tg1 naar 2tg1, keuze passing of dribbel
 Afmetingen: 2 plateaus op het duiveltjesveld

Fun: wie scoort meest op deze 2 plateaus?
 Op welk plateau scoort men eerst?

TUSSENVORM 1

OVERSTEKEN VD GRENS BIJ DOUANE

DUUR: 10'



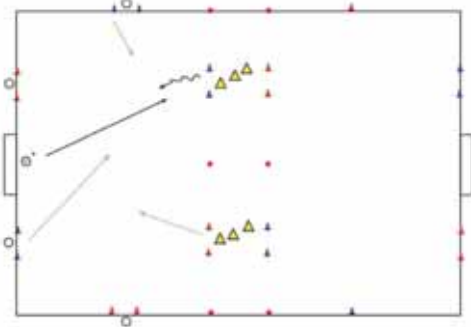
Beschrijving:

- X Vertrekt bal aan de voet naar de zone waar zich een O bevindt
- Doel: gelijktijdig starten langs beide kanten, wie legt als eerste zijn bal in de centrale cirkel?
- Situatie 1:* de zone oversteken al dribbelend (1 tg 1)
- Situatie 2:* evolutie: dribbel van O of pass naar partner om O uit te schakelen
- O Mag alleen in deze zone tussenkomen
- Als hij de bal verovert, moet hij langs een zijkant eruit gaan
- Doorschrijven: X1 – X2 – O andere kant
- Fun:** wie komt eerst aan in het centrum?

WEDSTRIJDVORM 2

2 / 1 + 1 + K

DUUR: 10'



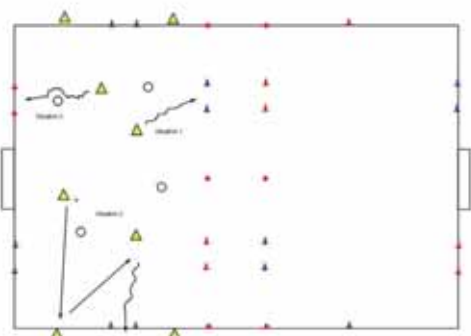
Beschrijving:
Start van de 2 aanvallers bij de keuze van opstarten door de K
Een kleur wordt aangegeven voor de 2^e verdediger die langs het veld staat en die zijn medemaat komt helpen
Afmetingen : 1/2 duiveltjesveld
Fun: golven aanvallers verdedigers, 6 aanvallen, wie scoort het meest?

Coaching:
Evolutie naar de keuze "Pass of dribbel"? (zie richtlijnen en coachingswoorden)

TUSSENVORM 2

DE ONTSNAPPINGSKONINGEN

DUUR: 10'



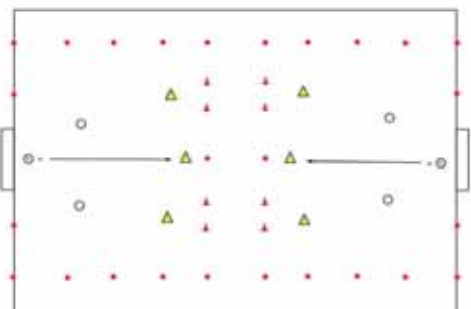
Beschrijving:
3 Groepjes van 4 spelers: X, O en spelers langs de zijkant
vh veld
Elke X heeft een bal. Op signaal, moeten zij uit de centrale zone ontsnappen al leidend door één van de 6 laterale poortjes
De O proberen hen dit te verhinderen (duels) en om ze zo lang mogelijk binnen te houden door de poortjes af te sluiten (de bal niet afnemen)
De spelers langs de kant kunnen als aanspeelpunt gebruik worden om de tegenstander uit te schakelen

Fun: welke ploeg ontsnapt het snelst (spel op tijd)?
Variante: 4 tegen 4 centraal, bij balre recuperatie van O, omkeerbaarheid

WEDSTRIJDVORM 3

3 / 2 + K

DUUR: 10'



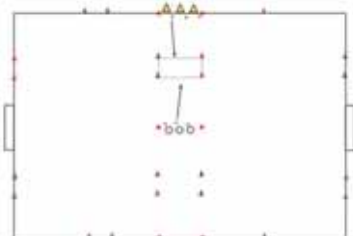
Beschrijving:
Organisatie op 2 plateaus
Spelhervatting door de K
Zodra X de bal controleert, start de wedstrijd
3 Aanvallen van X en rollen wisselen
Variante: gelijktijdig vertrek op de 2 plateaus
Uitdaging: wie scoort het snelst?
Afmetingen: 1/2 duiveltjesveld (2 plateaus)

Fun: wie scoort meest?

Coaching:
Evolutie naar de keuze "Pass of dribbel"? (zie richtlijnen en coachingswoorden)

COOLING DOWN

DUUR: 5'



Beschrijving: Gedoseerde pass naar

Fun: wie kan de pass stilligt?
Wedstrijd per ploeg