

**Naam:** Joost Desender  
**Thema:** juiste keuze: dribbel of passing  
 Frontaal duel 1 tegen 1

**Aantal:** 10 + 2K  
**Categorie/niveau:** U11 Nat

**Materiaal:** 10 ballen, markeerhoedjes, partijvestjes, 2 duiveltjesdoelen

**Richtlijnen en coachingwoorden:**

**Fase 8-8 / COORDINATIEFASE**

1. Dribbel en maak een actie **ACTIE**
2. Voer slechts dribbel uit als er niemand in gunstige positie vrijstaat (pass is sneller dan snelste speler) en er geen werkelijke doelkans is **ACTIE**
3. Dribbel door een verandering van richting op het juiste moment, door een verandering van snelheid of ritme en/of door middel van een schijnbeweging **VERSNEL**
4. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstiger positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelkans en bij balverlies geen direct doelgevaar) **GEEF of ACTIE**
5. Kijk of er niemand beter aanspeelbaar is voor de dribbel in te zetten **KIJK**
6. Neem initiatief en ga vol overtuiging voor het duel **DURF**
7. Op het juiste moment de actie inzetten, ruimteperceptie, juiste timing **TIMING**

**OPWARMING**



**Beschrijving:**

4 hoedjes, 6m uit elkaar  
 Spelers dribbelen naar elkaar toe  
 Technisch-coördinatieve oefeningen  
 Duur: 10"  
 Explosiviteit - estafette

**Fun:**

Wie maakt de minste fouten? – Trainingsplezier  
 Wie is eerst? (estafette)

**Coaching:**

1, 3, 5  
 Timing, inschatten van de afstand

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 1 / 1 IN GOLVEN (DUBBEL)**

**Beschrijving:**

Terrein: 1/4 van het terrein (20x30m)  
 Totale duur: 10' (2x5')  
 Duur beperken (intensiteit!)  
 Na bal buiten  
 Na doelpunt  
 Max. 20"

**FUN:** welke ploeg scoort het meest?

**Coaching:**

1, 3, 4, 5

**TUSSENVORM 1**



**SPECIEFIEKE BALVAARDIGHEID - DRIBBEL**

**Beschrijving:**

Verdediger speelt de bal in naar de aanvaller  
 Gerichte controle  
 Aanvaller maakt de keuze tussen L of R  
 Verdediger moet voorwaarts verdedigen  
 Na de dribbel duel met K  
 Wie scoort na dribbel?  
 Duur: 10'

**FUN:** welke ploeg scoort het meest?

**Coaching:**

1, 3, 4, 5  
 Lichaamshouding + lichaamsschijnbeweging + zet de verdediger op verkeerde been

**WEDSTRIJDVORM 2****2 / 1 + K IN GOLVEN****Beschrijving:**

Totale duur: 10'  
 Duur per golf beperken (intensiteit!)  
 Na bal buiten  
 Na doelpunt  
 Max. 20"

Start: K brengt de bal in het spel op signaal jeugdopleider

FUN: welke ploeg scoort het meest?

**Coaching:**

1 t.e.m. 7

**TUSSENVORM 2****Beschrijving:**

Terrein: 20x30m  
 1 verdediger tussen beide hoedjes (mag enkel lateraal bewegen)  
 Aanvaller heeft de keuze: pass (give and go) of dribbel  
 Duur: 10'

FUN: welke ploeg scoort het meest?

**Coaching:**

1 t.e.m. 7

**WEDSTRIJDVORM 3****K + 2 / 3****Beschrijving:**

Terrein: 20x30m (grootte kan aangepast worden naargelang het niveau)  
 4x3' continu spel  
 Wedstrijdreglementen  
 K start het spel met inworp naar de tegenstrevers

FUN: welke ploeg scoort het meest?

**Coaching:**

1 t.e.m. 7

**COOLING DOWN****Beschrijving:**

Shoot-out: om de beurt starten op de middenlijn, bal leiden en op het juiste moment de keeper omspelen en van dichtbij scoren  
 De verliezende ploeg ruimt het materiaal op

Herhaling van de coachingspunten