



Naam: Jonas Heuts, coördinator recreatie-sport VFV Thema: B+: infiltratie met en zonder bal	Aantal: 8 + 2K Categorie: U10	Materiaal: 12 hoedjes, 10 ballen, 1 duiveltjesveld, 2 minidoeltjes Training op DUIVELTJESVELD!
--	--	---

Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics:

1. Probeer de halfhoge bal zodanig te controleren dat je geen balverlies lijdt en dat hij zo dicht mogelijk bij jou blijft: **“CONTROLEER”**
2. Dribbel d.m.v. een verandering van richting, een verandering van snelheid of ritme en/of d.m.v. een schijnbeweging: **“DURF”, “MAAK ACTIE”**
3. Plaats de bal als je dicht bij de keeper bent: **“PLAATS”, “WERK AF”**

Teamtactics:

4. Blijf niet staan na het geven van een pass, maar beweeg onmiddellijk (infiltratie zonder bal): **“1-2”, “VOLG”**

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

OPWARMING

RIVIER OVERSTEKEN

Beschrijving:
 Elke speler één bal, drijven door elkaar en op teken van trainer behendigheidsoefening uitvoeren:
 – overstap, enkel en dubbel
 – bal onder voetzool en andere kant
 – Zidane – beweging
 – schijnbeweging
 – kappen
 – jongleren

Fun: op signaal steken de spelers de rivier over en mogen ze niet gebeten worden door de haaien (2 trainers onderscheppen ballen). Verderzetten van de oefening op de andere oever.
 Duur: 12'

Coaching:
 2

WEDSTRIJDVORM 1

K + 1 / 2 IN GOLVEN

Beschrijving:
 Wedstrijd met numerieke ongelijkheid.
 Bal vertrekt bij Δ.
 Bij interceptie kan K + 1 scoren in één van beide minidoeltjes, waarbij K als speler fungeert.

Wissel bij doelpunt of signaal trainer.
 Na 2,5' wissel O-> Δ: 4 x 2,5'

Fun: wie maakt de meeste doelpunten?
 Welke verdedigende ploeg kreeg de minste doelpunten tegen?

Duur: 12'

Coaching:
 2, 3 en 4

TUSSENVORM 1

TOPSCORER

Beschrijving:
 K werpt uit naar 1.
 1 draait open en speelt in op 2.
 2 speelt in op 3.
 3 leidt en trapt op doel.

Na 5' wisselen van kant: K werpt uit naar andere kant.

Doorschuiven 1>2>3 (legt bal in doel)>1 (andere groep).

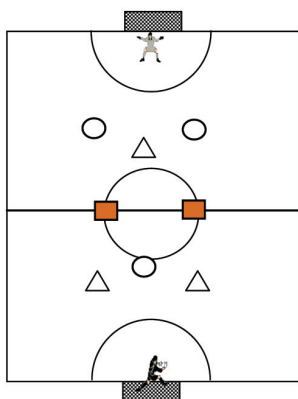
Steeds samen vertrekken op signaal.

Fun: wie maakt de meeste doelpunten?

Duur: 12'

Coaching:
 1 en 3

WEDSTRIJDVORM 2



K + 3 / 3 + K + 2N

Beschrijving:

Continue wedstrijd.

spelen mee met ploeg in balbezit en fungeren als centrale middenvelder voor beide ploegen.

wisselen één maal na 5'

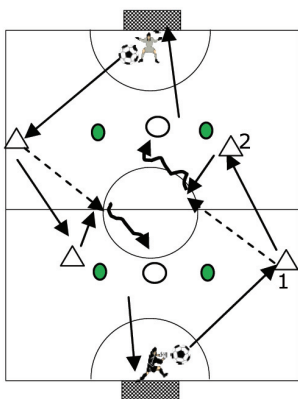
Duur: 12'

Coaching:

1 tot 4

Voor speciale aandacht voor 2 en 4

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

K werpt uit naar 1 die opendraait en inspeelt op 2.

2 speelt terug op 1 die zonder bal infiltreert (give & go).

1' leidt de bal en tracht O uit te schakelen met een dribbel of met een 1-2 met de steunende 2.

3 mag enkel tussen de potjes verdedigen op zijn lijn (5m).

Na 5' wisselen van kant: K werpt uit naar andere kant.

Doorschuiven 1>2> O (legt bal in doel)>1 van de andere groep.

Steeds samen vertrekken op signaal.

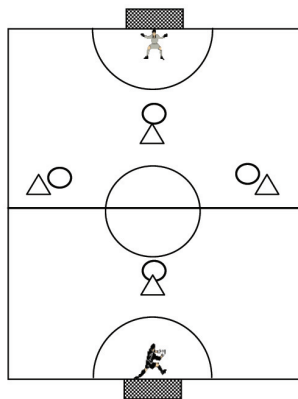
Fun: wie maakt de meeste doelpunten?

Duur: 12'

Coaching:

1 tot 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 4 / 4 + K

Beschrijving:

Continue wedstrijd met numerieke gelijkheid.

Beide ploegen spelen in ruitformatie.

Wisselen van kant na 7'

Indien thema te weinig tot uiting komt, afdalen naar K + 4 / 3 + K + N

Duur: 15'

Coaching:

1 tot 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

Trainer doet trucje voor, spelers trachten dit na te doen

Opruimen materiaal.

Duur: 5'