



Naam: Coppens Stijn, De Backer Jasper, De Boeck Johan, De Clercq Kristof, cursisten getuigschrift B centrum Lede
Thema: leiden van de bal (Basics: leiden, dribbelen, afwerken)

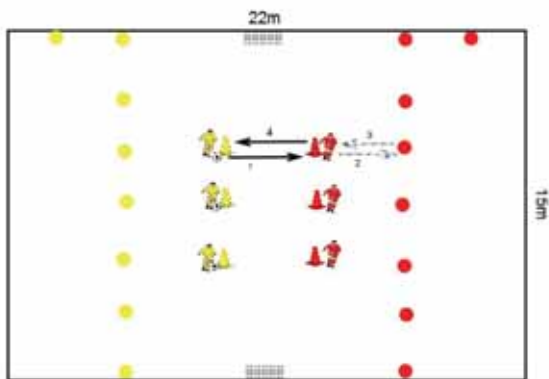
Aantal: 6 + K
Categorie: U6-U7

Materiaal: 8 ballen, 1 tennisbal, 4 gele en 4 oranje hesjes, 1 duiveltjesdoel, 2 puggdoeltjes, 2 stokken, 8 gele en 8 rode hoedjes, 11 rode kegels, 3 gele kegels

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Probeer naar de bal te kijken als je hem vangt **KIJK NAAR DE BAL**
2. Zorg ervoor dat je bij het leiden of een dribbel de bal dicht bij de voet houdt **BAL DICHT AAN DE VOET HOUDEN**
3. Snel reageren en niet stilstaan na de actie **ACTIE VERDERZETTEN** en **NIET STILSTAAN**
4. Leiden met snelheid en niet stilvallen voor de verdediger **SNELHEID MAKEN** en **NIET STILVALLEN**
5. Acties maken en durven schieten **ACTIE** en **DURF (SCHieten)**
6. Maak duidelijk aan je medespeler dat je aanspeelbaar bent **LAAT JE HOREN**

OPWARMING



OVERLOOPSPEL EN INTEGRATIE OOG-HAND COORDINATIE

Beschrijving:

Terrein: 22x15m, gele en rode zone = 5m
 Afstand tussen kegels is 3m, tussen kegels en potjes 4,5m

Fase 1 (exploratiefase):

De wolf (= de tikker) probeert zoveel mogelijk schapen (= overige spelers) te tikken terwijl ze overlopen van ene weide (rode zone) naar andere (gele zone). 2x overlopen per tikker, daarna nieuwe tikker. Varianten: overlopen met bal in hand, met bal in hand en extra punt door kegeltjes te tikken met bal, met bal aan voet

Fase 2 (individuele oog-hand coördinatie):

Alle spelers in 1 zone, door elkaar leidend met de bal aan de voet. T toont een oog-hand coördinatieoef. Spelers doen deze 5x na en steken dan over met bal aan de voet naar andere zone waar ze de bal terug in de handen nemen. T toont opnieuw een oef.

Fase 3 (oog-hand coördinatie per 2): zie tek.

Aan elke kegel 1 speler (1 kegel met 2 spelers). T toont oog-hand coördinatieoef. Men gooit/rolt/kaatst de bal naar elkaar. Speler die bal vangt, loopt naar potje achter zich. Hij tikt potje aan met zijn voet/bal/hand en loopt terug naar zijn kegeltje. Hij gooit bal terug naar de speler tegenover hem die hetzelfde doet.

Fun:

Fase 1: Welke wolf kan de meeste schapen pakken? Welk schaap wordt niet getikt? Wie kan het meeste extra punten verzamelen door kegeltjes te tikken?

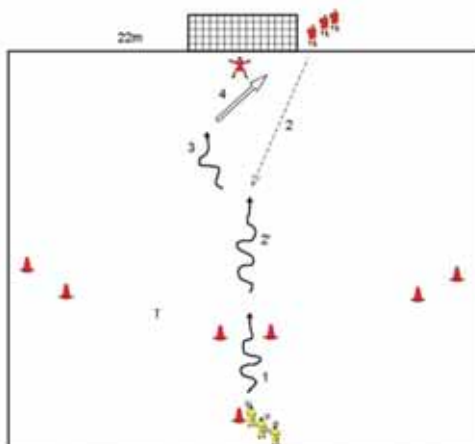
Fase 2: Wie is eerst in de andere zone?

Fase 3: Welk duo is eerst terug op zijn plaats?

Coaching:

1-3

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1 (IN GOLVEN) MET FRONTALE DRUK

Beschrijving:

Terrein: 22x20m.

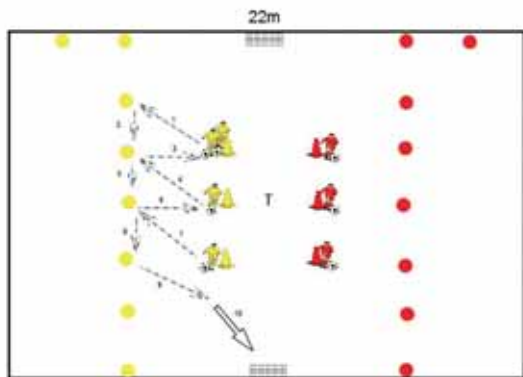
Op signaal van T leidt aanvaller (A) bal door poortje (dan vertrekt ook verdediger (V)) en probeert te scoren in groot doel. V kan na balverovering scoren in doeltje aan zijkant. Idem voor K, hij mag bal ook meegeven aan medespeler (rollen, passen, gooien). Golf stopt bij bal buiten, na doelpunt of door T. Na 5' wisselen van kant.

Fun: scoren is 1 pt. Ev. bij weinig succesmomenten: succesvolle frontale dribbel is 1 pt, bal afnemen ook. Welke speler haalt meeste punten? Welke ploeg wint?

Coaching:

2, 4, 5

TUSSENVORM 1



ESTAFETTE

Beschrijving:

Terrein: 22x15m, gele en rode zone = 4m
 Afstand tussen kegels = 3m, tussen kegels en potjes = 4,5m
 Speler met bal aan kegeltje (1 kegel dubbel bezet). Op signaal van T start een speler (verste kegel) van beide ploegen. Hij loopt parcours af (zie tek.) zonder bal en terug naar zijn kegel. Dan start volgende speler. De laatste legt parcours af met bal in hand en scoort door gooien/rollen in minidoeltje. De ploeg die eerst scoort wint. Wisselen van richting en posities zodat iedereen kan scoren. 1 speler van ploeg met 3 loopt 2x per reeks (iedere reeks afwisselen van speler).

Varianten:

Wanneer speler aan zijn kegeltje komt, roept hij naam van volgende speler die dan vertrekt.

Lopen met bal in handen, potjes en kegel raken met bal

Leiden met bal aan voet, aan elk potje en kegeltje zet men voet op bal

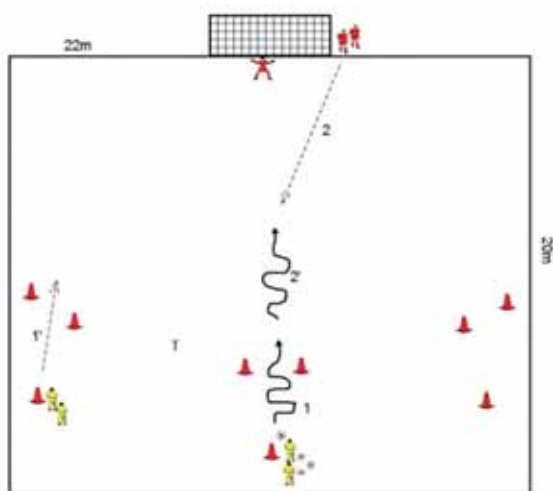
1 bal: leiden bal aan voet, aan het 2de potje past men naar de volgende speler (ifv niveau)

Fun: spelers geven hun ploeg een naam. Welke ploeg scoort eerst? Wie verzamelt het meeste punten?

Coaching:

2, 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 1 / 2 (IN GOLVEN) MET FRONTALE DRUK

Beschrijving:

Terrein: 22x20m

Terugkeren naar eigen post na actie. Op signaal van T: A leidt bal door poortje (dan vertrekt ook V) en 2^{de} A vertrekt en loopt door doeltje aan zijkant. A's scoren in groot doel. V kan scoren in doeltje aan zijkanten. Idem voor K, mag bal ook meegeven aan medespeler (rollen, passen, gooien).

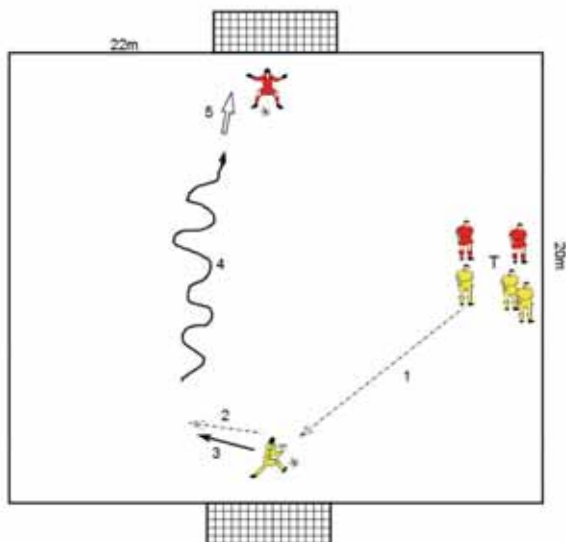
Golf stopt bij bal buiten, na doelpunt of door T. Na 2,5' wisselen A's onderling van posities en van flank. Na 5' wisselen A's met V's (1 A blijft staan). Na 7,5' wisselen de A's terug onderling.

Fun: idem WV1

Coaching:

4, 5, 6

TUSSENVORM 2



REACTIESPEL MET AFWERKVORM

Beschrijving:

Terrein: 22x20m, geel tegen oranje.

Op signaal van T lopen ze naar eigen K en tikken deze aan (high five, schouder,...) en vragen bal. K rolt uit naar medespeler en deze leidt naar doel van tegenstander en tracht te scoren. Na 4 beurten wisselen van K. Tijd om af te werken na ontvangen bal: 10' tot 15' (ifv niveau).

Varianten: startpositie spelers (rug/rug, hurkend...) en K (rug/gezicht naar doel, bal in handen,...), inspelen door K (rollen, passen...), afwerken (trappen, doelmann dribbelen).

Fun: K's met benen open. De medespeler kruipt erdoor. Vervolg idem.

Fun: spelers geven hun ploeg een naam. 1 pt wie eerst bij zijn K is, 1 pt wie scoort. Welke ploeg wint?

Coaching:

3, 4, 5

Er ontbreekt plaats om de WV3 en de CD weer te geven