

Naam: Kevin Butsraen, trainer KV Oostende
Thema: leiden, dribbelen en doelpoging

Aantal: 8 + 2K
Categorie/niveau: U8

Materiaal: 10 ballen, overgooiers, markeerhoedjes en 2 duiveltjesdoelen

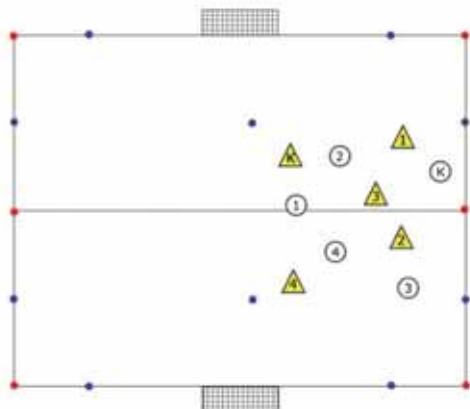
Richtlijnen en coachingswoorden:

1. De bal zowel bij het leiden als bij het dribbelen kort aan de voet houden "BAL KORT AAN DE VOET"
2. Bewaar het overzicht bij het leiden en dribbelen "KIJK"
3. Speler kan een tegenstander uitschakelen bij het dribbelen "SCHAKEL UIT"
4. Trap naar doel bij een doelpkans "TRAP"
5. Plaats de bal als je dicht bij het doel staat "PLAATS"

copyright 2009 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeworkare (www.homeworkare.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING

15'



Beschrijving:

Terrein: 17x15m.
Totale duur: 15'
Per speler 1 bal
Coerveroefeningen om een zo volledig mogelijk technische bal-beheersing
Diverse passeerbewegingen aanbieden en de nadruk leggen op de juiste manier van uitvoeren

Fun:

wie kan er een technische oefening met de mindere voet?
Wie kent er een nieuwe passeerbeweging?

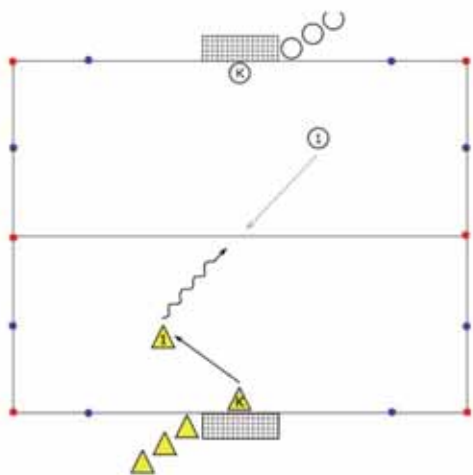
Coaching:

1, 2

WEDSTRIJDVORM 1

K + 1 / K + 1

10'



Beschrijving:

Terrein: 25x35m.
Totale duur: 2 x 5'
Duur beperken vanwege de intensiteit:
- na doelpunt
- na bal buiten
- max. 30"
De bal start telkens bij de keeper
De 1^{ste} 5' wordt na een signaal van de jeugdopleider de bal gerold naar speler Δ 1
De 2^{de} 5' wordt na een signaal van de jeugdopleider de bal gerold naar speler O1

Fun:

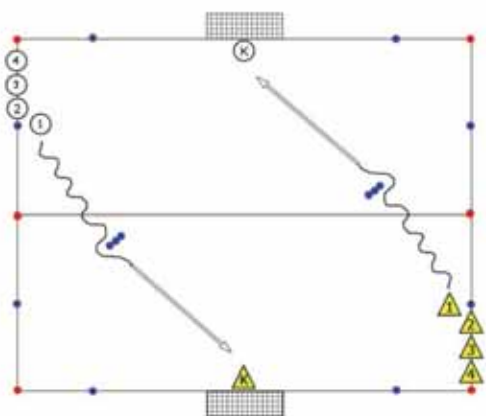
welke ploeg scoort het meest?

Coaching:

1 Tem 4

TUSSENVORM 1

10'



Beschrijving:

Terrein: 25x35m.
Totale duur: 2 x 5' -> na 5' veranderen flank voor het bevorderen van de tweevoetigheid
De tussenvorm verloopt in een carrouselvorm: speler leidt de bal tot aan de kegels en doet een opgelegde passeerbeweging
De speler trapt op doel en tracht te scoren door de bal goed te plaatsen

Fun:

passeerbeweging + doelpunt = 1 punt
passeerbeweging + doelpunt tussen paal en markeerhoedje = 2 punten
Wie verzamelt de meeste punten?

Coaching:

1 Tem 5

WEDSTRIJDVORM 2	K + 2 / K + 2	10'
	<p>Beschrijving: Terrein: 25x35m. Totale duur: 2 x 5' Duur beperken vanwege de intensiteit: – na doelpunt – na bal buiten – max. 30" Wedstrijdvorm verloopt in golven en start telkens bij de keeper (om de 2 beurten wisselen)</p> <p>Fun: welke ploeg scoort het meest?</p> <p>Coaching: 1 Tem 5</p>	

TUSSENVORM 2		10'
	<p>Beschrijving: Terrein: 25x35m. Totale duur: 2 x 5' -> na 5' veranderen flank voor het bevorderen van de tweevoetigheid De tussenvorm verloopt in een carrouselvorm: speler leidt de bal en probeert dmv een passeerbeweging de verdediger uit te schakelen De speler trapt op doel en tracht te scoren door de bal goed te plaatsen Aanvaller wordt verdediger bij balverlies</p> <p>Fun: passeerbeweging + trap op doel = 1 punt passeerbeweging + doelpunt = 2 punten passeerbeweging + doelpunt tussen paal en markeerhoedje = 3 punten Wie verzamelt de meeste punten?</p> <p>Coaching: 1 Tem 5</p>	

WEDSTRIJDVORM 3	K + 4 / K + 4	15'
	<p>Beschrijving: Terrein: 25x35m. Totale duur: 2 x 6' continu spel De 2 ploegen spelen in ruitvorm: K + 1 + 2 + 1 De wedstrijdreglementen worden toegepast</p> <p>Fun: een extra punt kan verdiend worden bij een goed uitgevoerde passeerbeweging Welke ploeg scoort het meest?</p> <p>Coaching: 1 Tem 5 Indien nodig Stop-Helpmethode gebruiken</p>	

COOLING DOWN		5'
	<p>Beschrijving: Shoot-out: de speler leidt de bal en kiest ofwel om met een passeerbeweging de keeper te omspelen ofwel om de bal naast hem te plaatsen De ploeg ruimt gezamenlijk het materiaal op</p>	

