

HCPA Skill Ops

3/4e veld (cfr schema). 2 fases. Elke Fase = 4 teams

Fase 1 16u15 > 17u45 (1u30 = 90min) **U7B + U8G + U8B + U9B**

Fase 2 17u45 > 19u15 (1u30 = 90 min) **U10G + U10B + U12G + U12B**

10min globale opwarming in groep

Alle oefeningen moeten zoveel mogelijk door elke speler worden gedaan binnen het tijdsbestek van 15 a 20min.

Elke groep start in een zone, om de 15 a 20min fluitsignaal en teams schuiven snel door samen met hun trainer (coach erbij is summum) **NA opruimen ballen zoals in beginsituatie.**

Doorschuifschema: 1 > 2 > 3 > 4 > 1 enz.

ZONE 1

COMBO-DRILL (alles-in-1)

Totale oefening met afwerking op goal met vaste keeper in tenue (U9)
shot + flat + push in loop + stop met controle + afwerking op goal
afstanden op maat van leeftijd

ZONE 2

a. **SUICIDE BALL** (uithoudings oefening op drijven, kijken, kiezen en geven in loop)

Individuele suicide-run over 3 lijnen / afstanden.

Bij doorgaan wordt bal meegedreven, bij keerpunt harde push naar persoon bij de ballen, terug in loop zonder bal en terug met bal mee in drijving.

b. **GOALGETTER** (enkele ballen na elkaar op verschillende punten afwerken op goal)

Individuele oefening op afwerking op goal.

ZONE 3

SKILL-DRIBBLE (parcours dribble, skills...)

2 parallelle parcours met obstakels om te dribbelen op snelheid en accuraat.

ZONE 4

GHOST GAME (posities, keuzes, lopen, afwerking,...)

mini game met vliegende keeper zonder tenue op klein veld (+/- 1/4e). Trainer deelt teams in. Idealiter 4 tegen 4. Indien veel meer spelers > 3 teams waarbij team dat scoort blijft staan.

Het rapport moet door trainer ingevuld wdn.

NAAM SPELER + ERVARING + TEAM + GIRL/BOY

AANDUIDEN PASSENDE SMILEY PER OEFENING

AANDUIDEN (rode zones) VAN SMILEYS OVERKOEPELEND... best samen met coach.

Rapporten worden na skillop afgegeven aan de speler, mogelijks pas bij start 2e ronde.

Rapporten worden ondertekend door trainer en coach.

U14G, U14B, U16B gebruiken de overblijvende zone... evt. mini-matches (cfr. oef zone 4)