



Trainer :

Bart Vanhecke

Ploeg :

U16

Tijdstip :

23/07/2010 om 18:00

Thema :

Opbouw langs achteruit (6)

Basics 1 :

Opbouw

Basics 2 :

driehoekspel

Basics 3 :

ingedraaid staan

Doelstelling :

Coaching

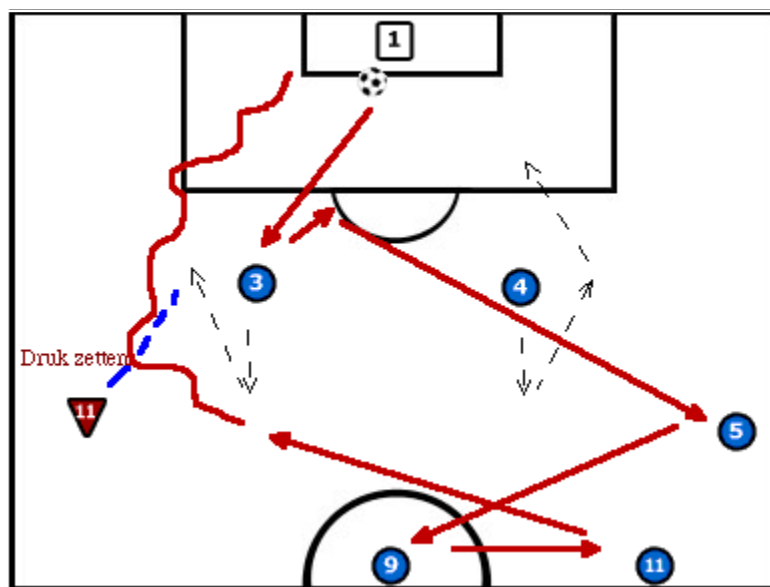
Juiste keuze maken

Opendraaien - kaatsen

Driehoeksformatie

Opbouw van achteruit met correcte principes

Opwarming



Keeper speelt in op 3,

3 voert georiënteerde controle uit terug naar 16m (Rechtervoet) 11 (trainer) zet druk

3 past (Linkervoet) diagonaal naar 5

5 draait open en diagonaal naar 9

9 legt breed naar 11

11 geeft mee met 9

9 via coervertechnieken terug naar keeper en sluit aan bij 3

Training U16

23/07/2010 om 18:00 Thema : Opbouw langs achteruit (6)

Wedstrijdvorm 1



Eerst starten we 3 tegen 1 om over te gaan naar 3 tegen 2.

De aanvallers (3) kunnen scoren in het grote doel, dat door de twee verdedigers in samenwerking met de doelman wordt verdedigd. Als de verdedigers of de doelman de bal veroveren, kunnen zij een punt scoren door hun medespeler in de diepte buiten het vak aan te spelen. Als de verdedigers 3 punten hebben, wordt er van rol gewisseld. Er wordt gespeeld met buitenspel.

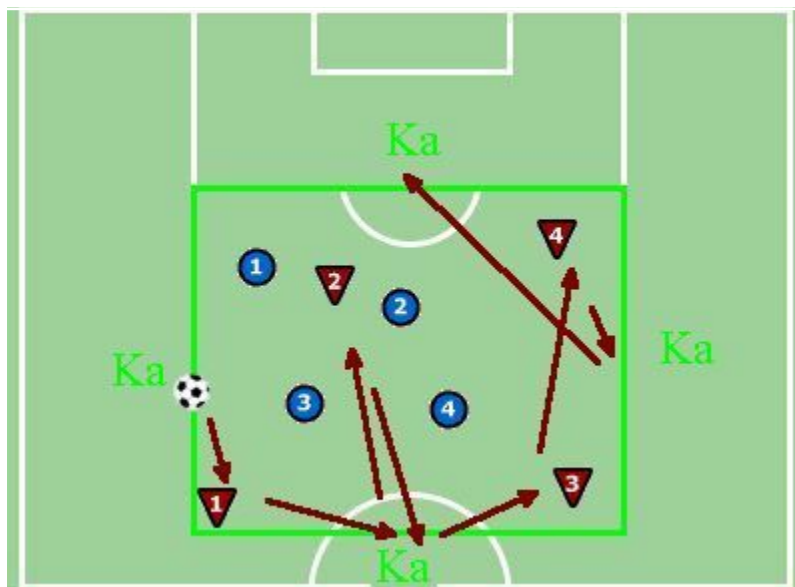
Variatie:

* de aanvallers krijgen max 1 min om te scoren. Als dit niet lukt, krijgen de verdedigers 1 pt

Aandacht voor:

- * coaching tussen verdedigers
- * rugdekking => binnenste lijn afdekken (doel)
- * vooruit verdedigen
- * blijf opgedraaid staan tegen de bal
- * eerst doelpunt voorkomen, daarna de bal veroveren
- * omschakeling bij verovering

Tussenvorm 1



Je speelt 4 tegen 4 in het vierkant met 4 kaatsers.

Indien je alle kaatsers kan aanspelen zonder balverlies te leiden, mag je wisselen van positie met de kaatsers.

Variatie:

* Kaatsers krijgen beperkt aantal tijden

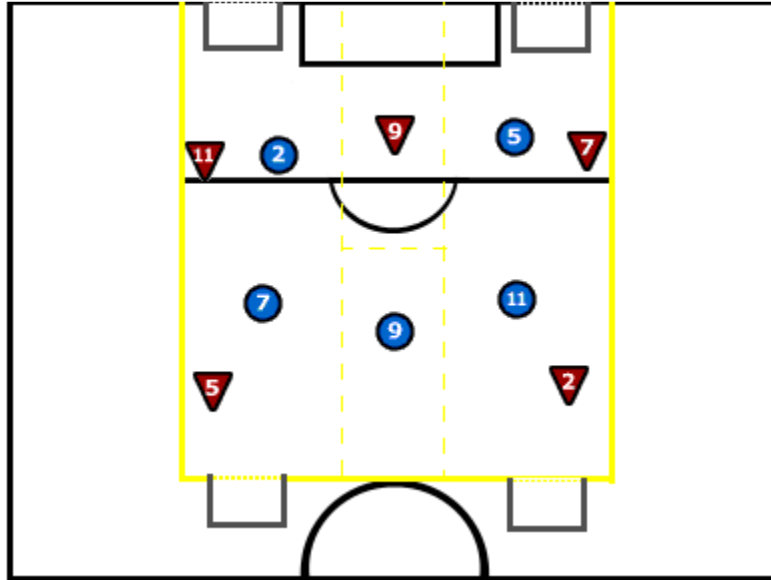
Coaching:

- * Geef
- * Draai door
- * Kaats

Training U16

23/07/2010 om 18:00 Thema : Opbouw langs achteruit (6)

Wedstrijdvorm 2

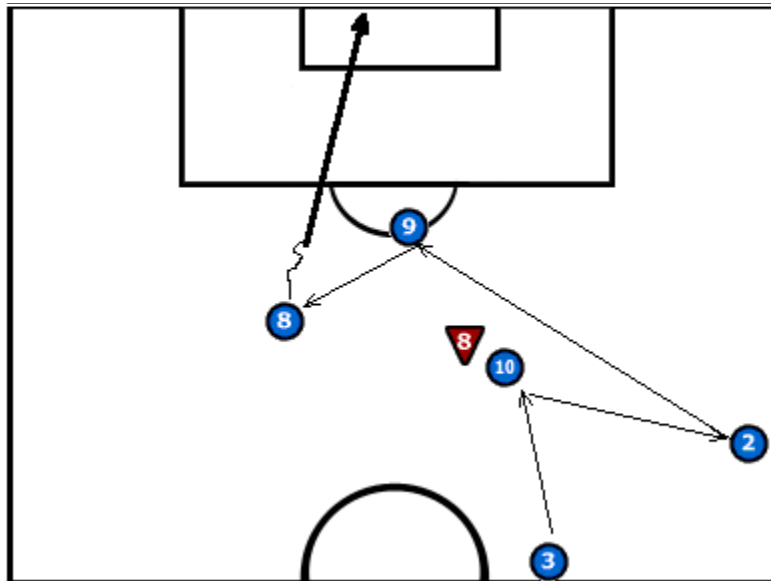


wedstrijd 5 tegen 5 in zones.

Als men kan scoren na samenspel met de 9 : dubbele punten

De speler in de centrale zone mag pas worden aangevallen nadat die de bal heeft gecontroleerd.

Tussenvorm 2



Afwerkvorm, 3 speelt in op 10, die met rechervoet kaatst op 2 (linkervoet en lichaam tussen tegenstander en bal plaatsen). Daarna trapt 2 diagonale bal op 9 die aflegt op 8, die op doel trapt.

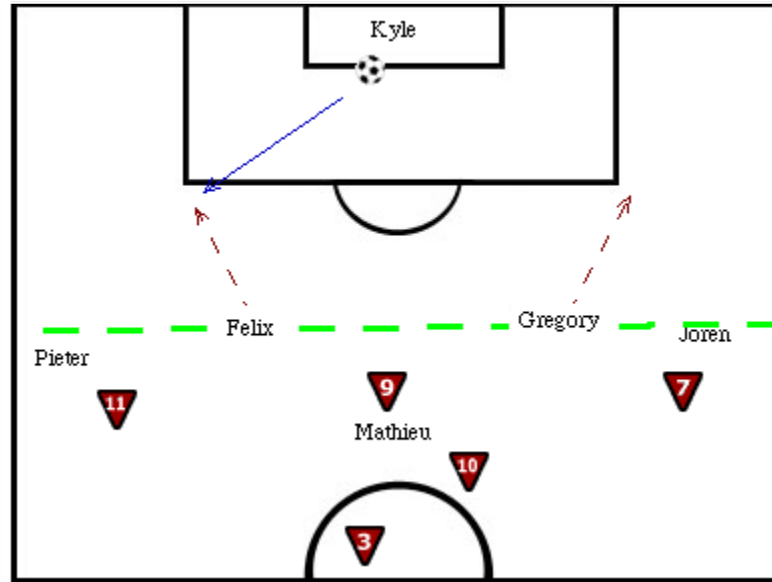
Doorschuiven : 3 - 8 tegenstander - 10 - 2 - 9 - 8

Combinatie om 2 of 5 aan te spelen in de rug van een hoog opgestelde flankaanvaller van tegenpartij

Training U16

23/07/2010 om 18:00 Thema : Opbouw langs achteruit (6)

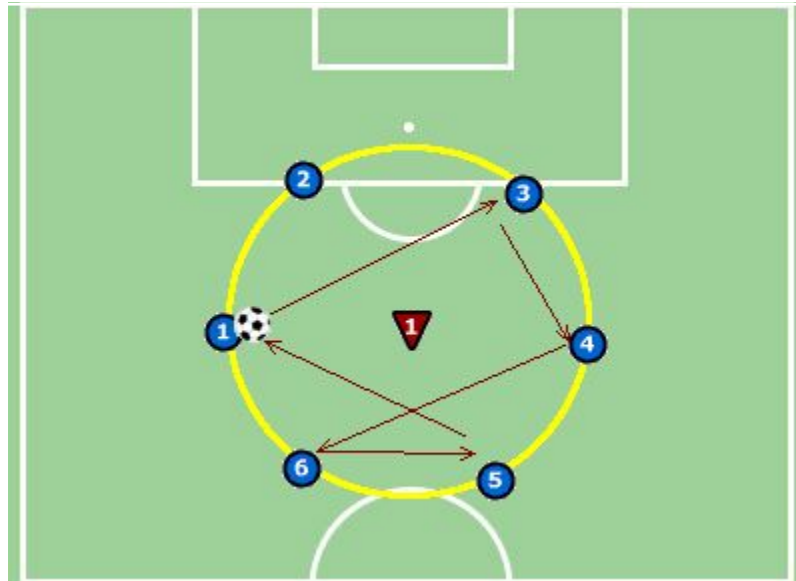
Wedstrijdvorm 3



K + 5 (posities 2, 3, 4, 5, 10) bouwen op via een keeper bal.

- * diagonaal opbouwen
- * 3 enkel naar 5
- * 4 enkel naar 2
- * altijd 1 of 2 zones vooruit aanspelen

Cooling Down



Kutbal,

1 in de midden die de bal probeert af te nemen.