



Trainer :

Bart Vanhecke

Ploeg :

U16

Tijdstip :

15/07/2010 om 18:30

Thema :

Opbouw langs achteruit (2)

Basics 1 :

Balbehandeling

Basics 2 :

Opbouw

Basics 3 :

Positiespel B+

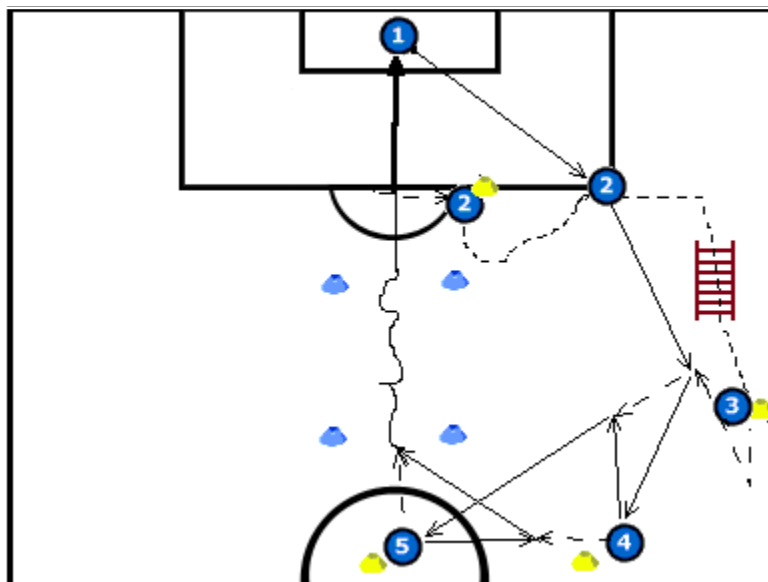
Doelstelling :

Diagonale opbouw langs achteruit

Openen breed

Opengedraaid staan om spel snel verder te kunnen zetten.

Opwarming

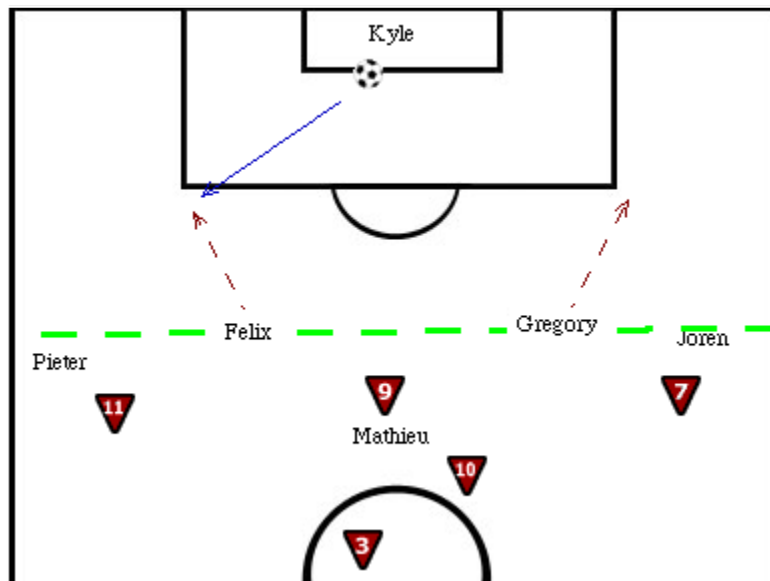


Keeper (1) gooit bal op (2) die eerst vooruit loopt, en daarna snel diagonaal afhaakt. (2) draait snel open en speelt door op (3), die een vooractie maakt. (2) doet daarna oefeningen in de loopladder. (3) speelt op (4), die terug kaatst op (3). (3) speelt op zijn beurt (5) aan die kaatst op (4), die een 1-2 beweging met (5) uitvoert. Daarna doet 5 coerverbewegingen tussen de blauwe potjes en speelt in op de keeper.

Training U16

15/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (2)

Wedstrijdvorm 1

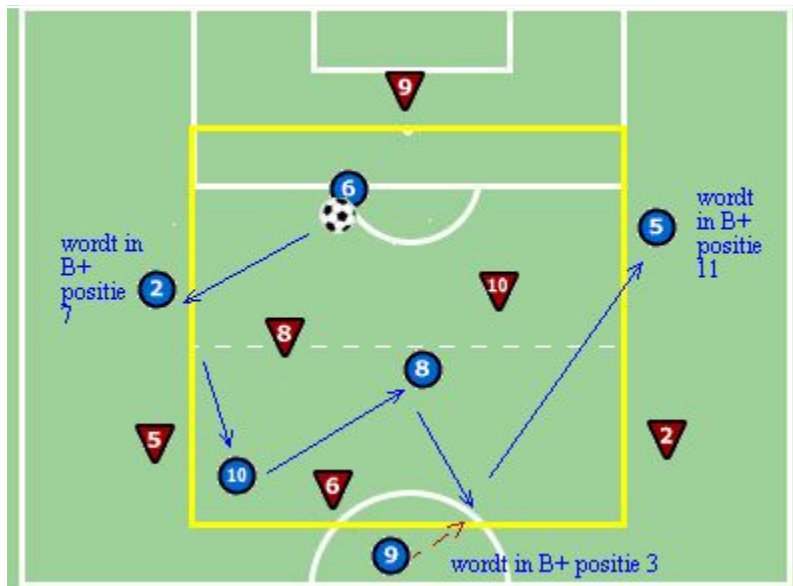


K + 5 (posities 2, 3, 4, 5, 10) bouwen op via een keeper bal.

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

Na keeperbal moet de tegenstander op eigen helft staan.

Tussenvorm 1



Nadruk op opbouw langs achteruit.

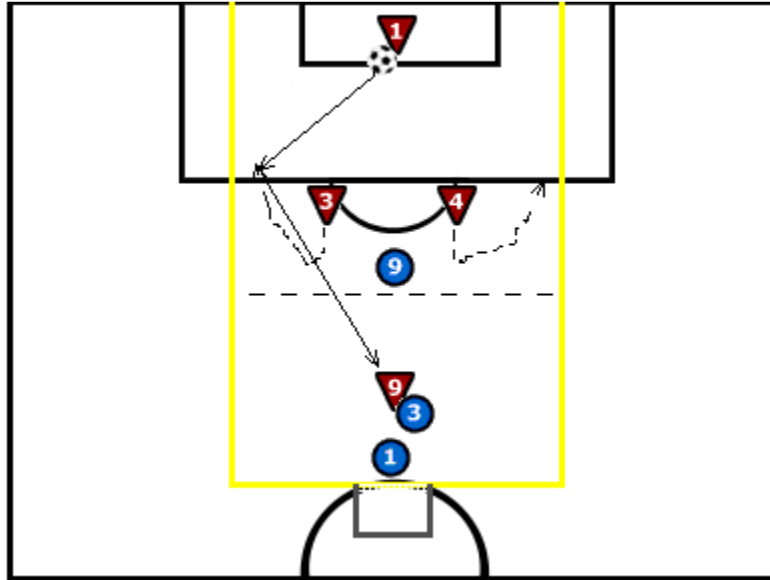
=> 1ste pas diagonaal !!

=> 10 passen geven = wisselen of na een bepaalde tijdsduur.

Training U16

15/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (2)

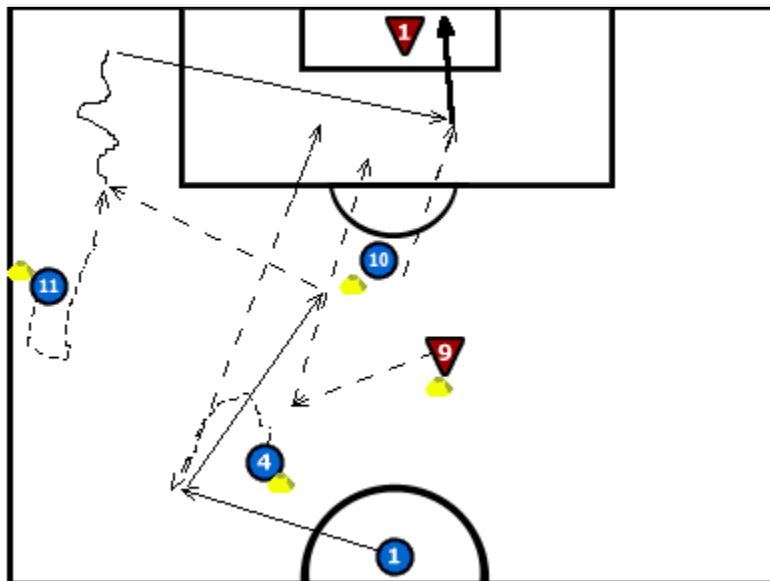
Wedstrijdvorm 2



$K + 3 < K + 2$

Keeper gooit bal op (3) of (4) die zo snel mogelijk diep probeert te spelen op (9).

Tussenvorm 2

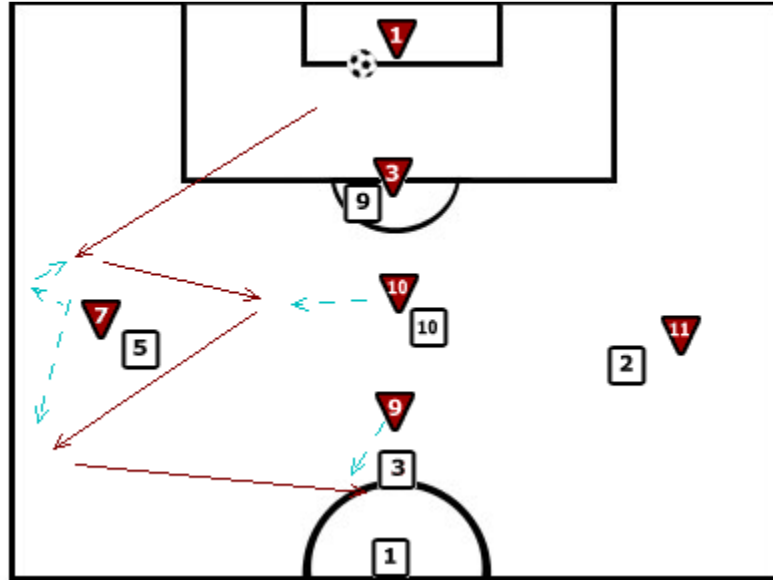


Keeper van blauwe ploeg gooit bal op (4) die afhaakt en open draait. (9) probeert dit te verhinderen. (4) probeert door te spelen op (10), die opent op (11), die verder dribbelt langs de lijn en voorzet geeft. (4) en (10) proberen af te werken. (9) verdedigt.

Training U16

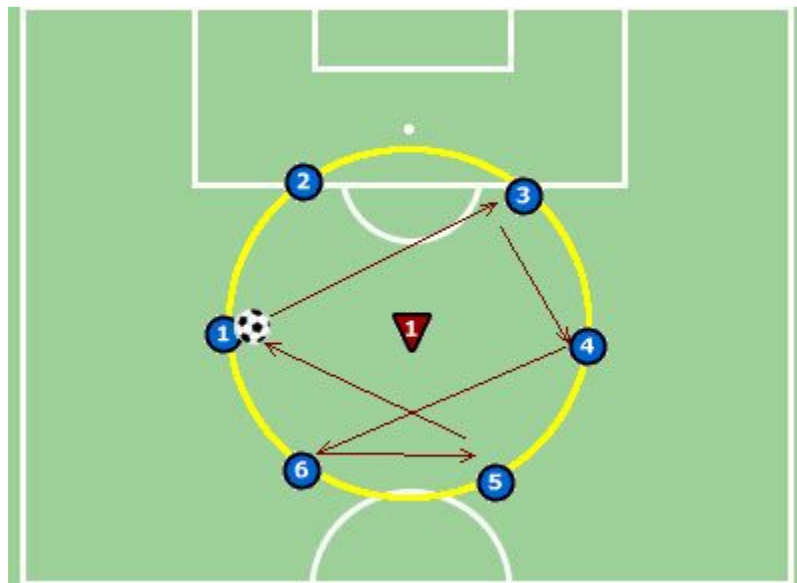
15/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (2)

Wedstrijdvorm 3



K + 5 tegen K + 5

Cooling Down



Kutbal,

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