



Trainer :

Bart Vanhecke

Ploeg :

U16

Tijdstip :

19/07/2010 om 18:00

Thema :

Opbouw langs achteruit (3)

Basics 1 :

driehoekspel

Basics 2 :

Opbouw

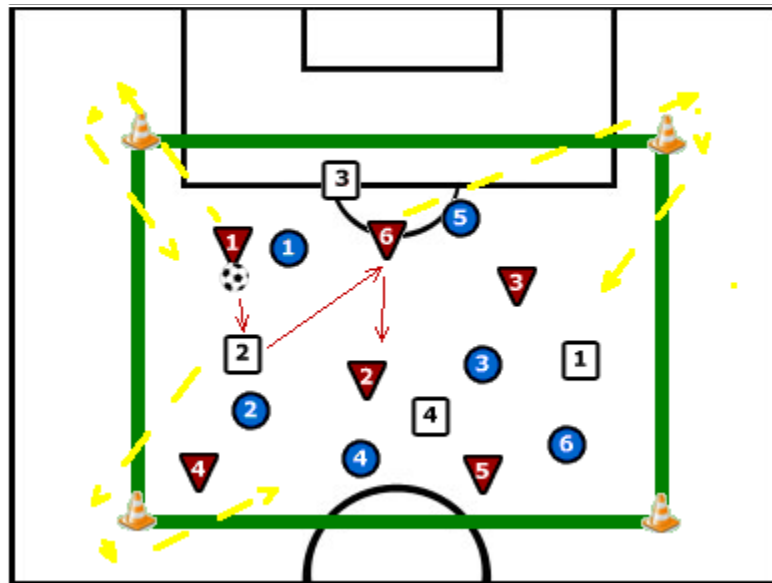
Basics 3 :

Balbehandeling

Doelstelling :

Conditionele opbouw
Diagonale opbouw
Juist ingedraaid staan
100% passing op eigen helft

Opwarming



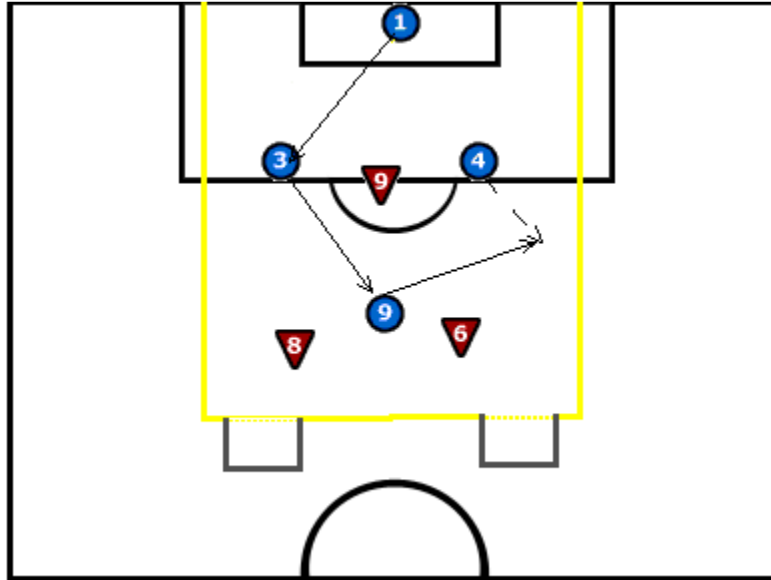
6 spelers + 4 spelen de bal in rond en proberen balbezit te houden.
De balverliezers proberen de bal af te nemen. Indien dit lukt worden zij de ploeg in balbezit.

Nadat een balbezitter de bal heeft rond gespeeld loopt hij rond een kegel met een opwarmingsoefeningen.
Eenmaal rond de kegel mag hij opnieuw deelnemen aan de partij.

Training U16

19/07/2010 om 18:00 Thema : Opbouw langs achteruit (3)

Wedstrijdvorm 1

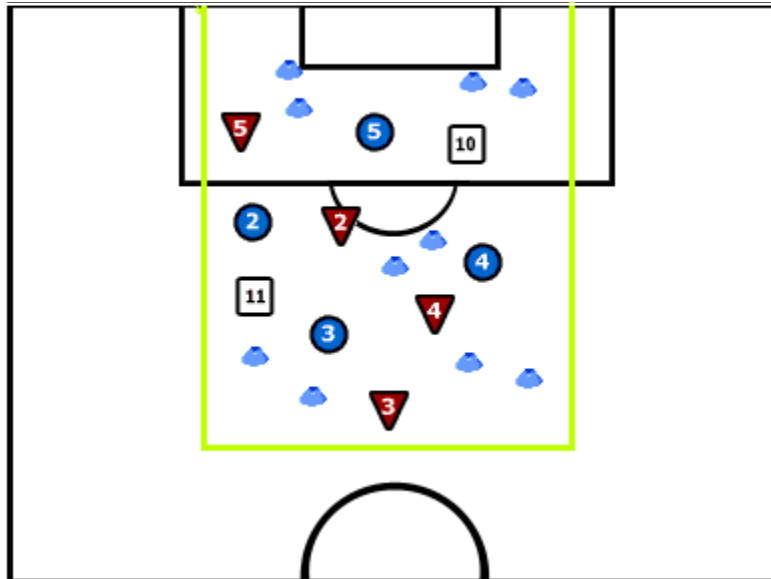


K + 3 < 3 in golven

Coaching naar :

- Onderlinge afstanden 10 à 15 meter
- Geen pas naar medespeler onder druk
- Geen laterale passes, wel diagonaal
- Gerichtte controle, opengedraaid aannemen

Tussenvorm 1



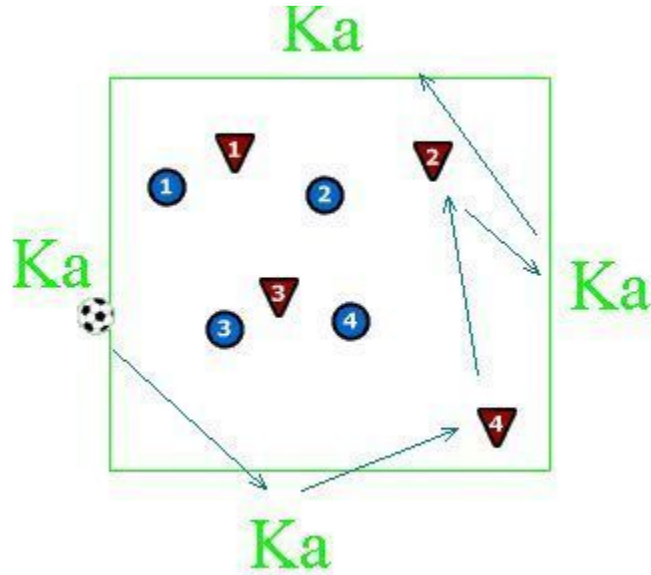
Poortenspel : 4 < 4 + 2N

Bij pas door poort : 1 punt. Pas door poort en spelen op derde man : 3 punten.

Training U16

19/07/2010 om 18:00 Thema : Opbouw langs achteruit (3)

Wedstrijdvorm 2



Men speelt 4 tegen 4 met 4 kaatsers.
Je probeert 10 passen te geven met de samenspel van de kaatsers.
Indien dat lukt mag je wisselen met de kaatsers. (je krijgt ook een punt)

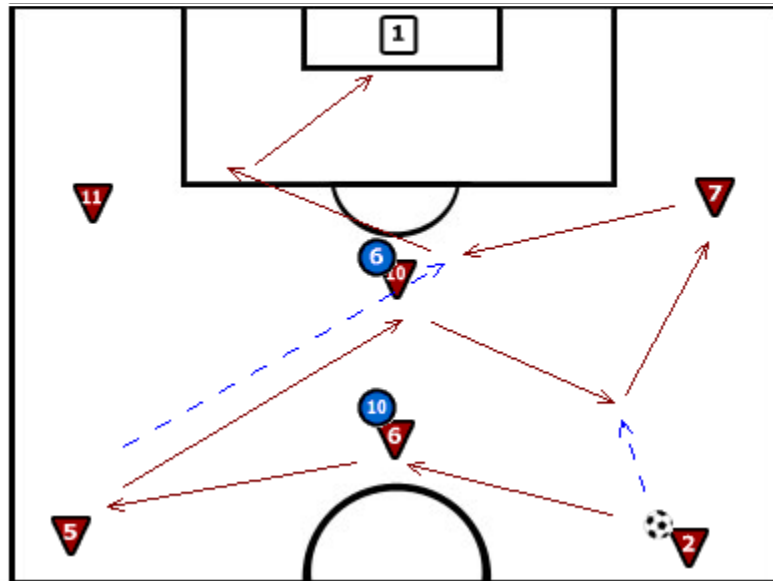
Variatie:

- * 3 contacten aan de bal
- * kaatsers in 1 tijd

Coachingwoorden:

- * kaats
- * opendraaien

Tussenvorm 2



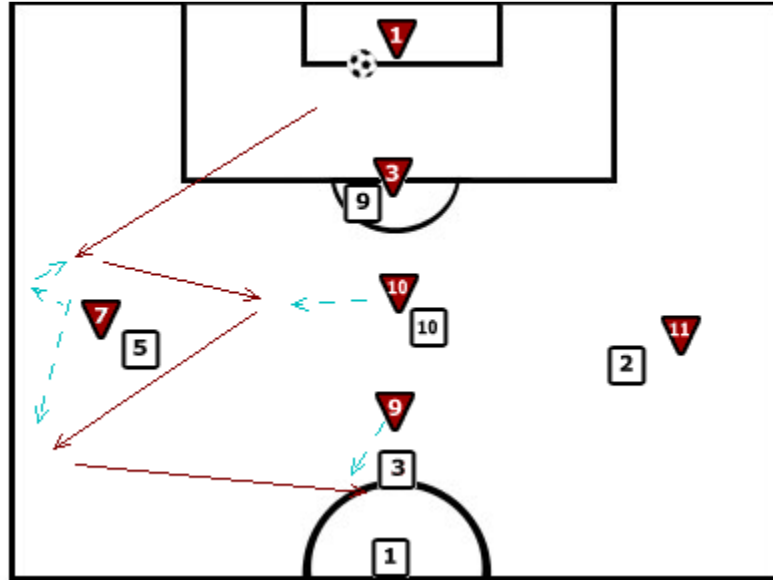
2 speelt in op 6
6 draait open (kaatst)
6 (2) speelt de bal naar 5
5 speelt in op 10
10 draait open
10 legt terug op 2
2 speelt in op 7
7 legt terug op aangeschoven 5
5 draait open
5 speelt naar 11
11 werkt af op keeper

=> met tegenstanders op eerste bal centraal.

Training U16

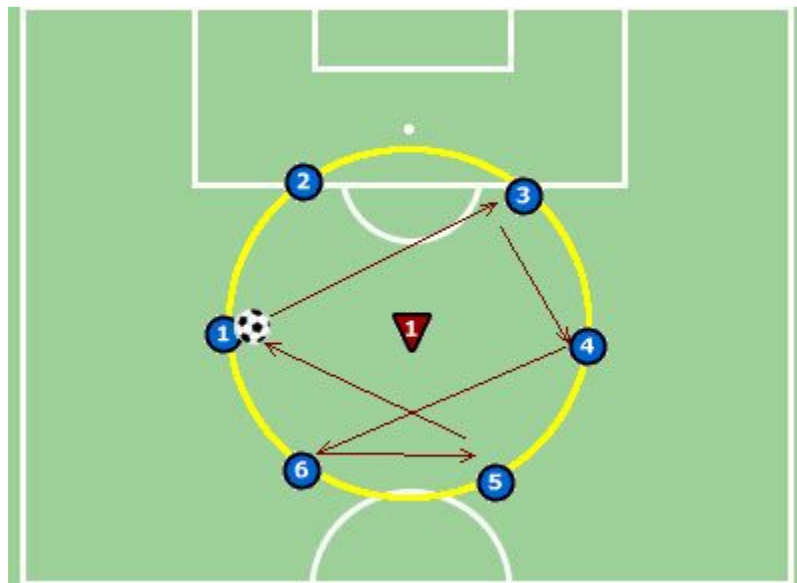
19/07/2010 om 18:00 Thema : Opbouw langs achteruit (3)

Wedstrijdvorm 3



K + 5 tegen K + 5

Cooling Down



Kutbal,

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