



Trainer :

Bart Vanhecke

Ploeg :

U16

Tijdstip :

21/07/2010 om 18:00

Thema :

Opbouw langs achteruit (5)

Basics 1 :

Opbouw

Basics 2 :

driehoekspel

Basics 3 :

Balaanname

Doelstelling :

Diagonale opbouw met diepgang naar centrum.
Driehoeksformatie.
Juist ingedraaid staan.
Coaching naar vervolg van opbouw.

Opwarming



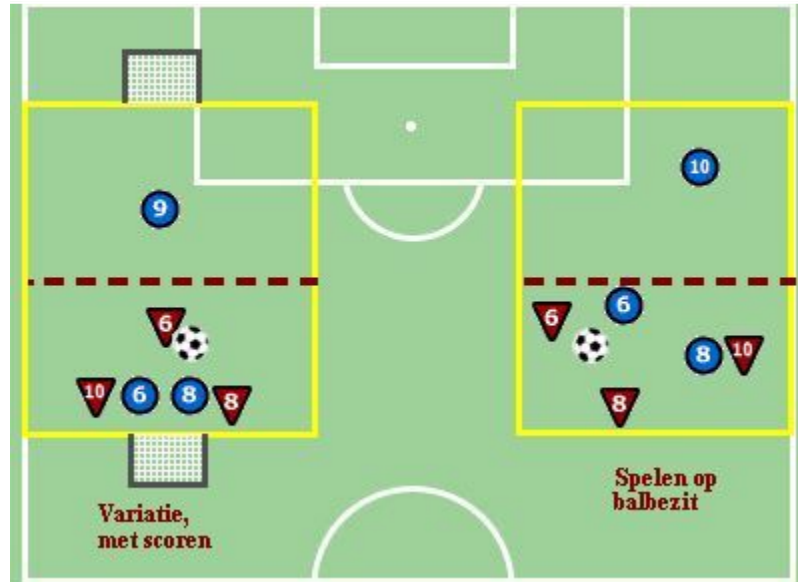
Elke speler krijgt een bal en een staartje (coervertechnieken)

1. staartjes roven van anderen
=> gelukt = punt, staartje kwijt = jongleren aan de zijkant
2. bal wegtrappen
=> bal buiten = 10x pompen om terug mee te doen
3. staartje roven + bal wegtrappen
4. idem, maar veroverde staartjes zijn nu levens ipv punten.

Training U16

21/07/2010 om 18:00 Thema : Opbouw langs achteruit (5)

Wedstrijdvorm 1

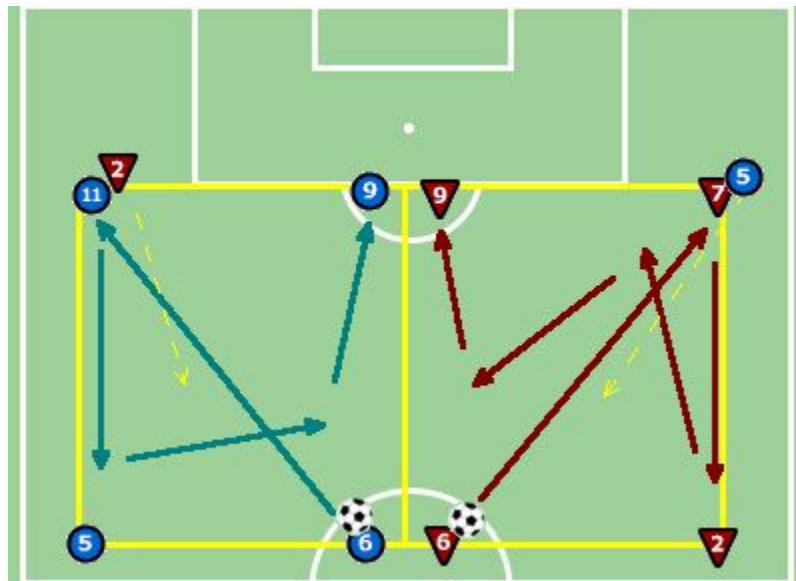


3 balbezitters proberen de bal in hun vak te houden. 2 tegenstanders tracht de bal te veroveren. Indien dat lukt speelt hij snel zijn medespeler aan die in hun vak wacht. Er mogen maar telkens 2 spelers jagen op de bal.

variatie met doeltjes:

1 spelers is de 9 die via een combinatie de aanval probeert op te zetten nadat zijn 2 medespelers de bal hebben veroverd.

Tussenvorm 1

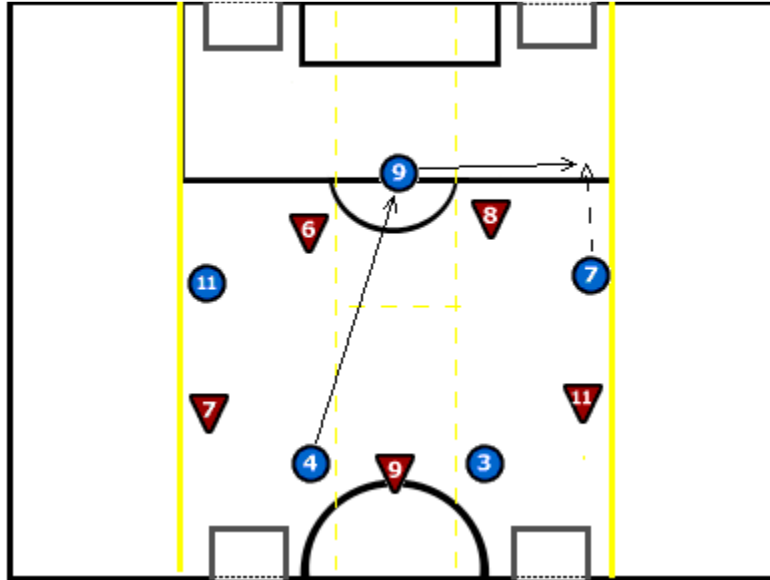


De 6 speelt een diagonale bal naar de flank. De flank is verplicht om te kaatsen op de 2 of 5. Daarna proberen ze met hun 3 de 9 te bereiken. Indien de 9 de bal krijgt, is de actie afgelopen.

Training U16

21/07/2010 om 18:00 Thema : Opbouw langs achteruit (5)

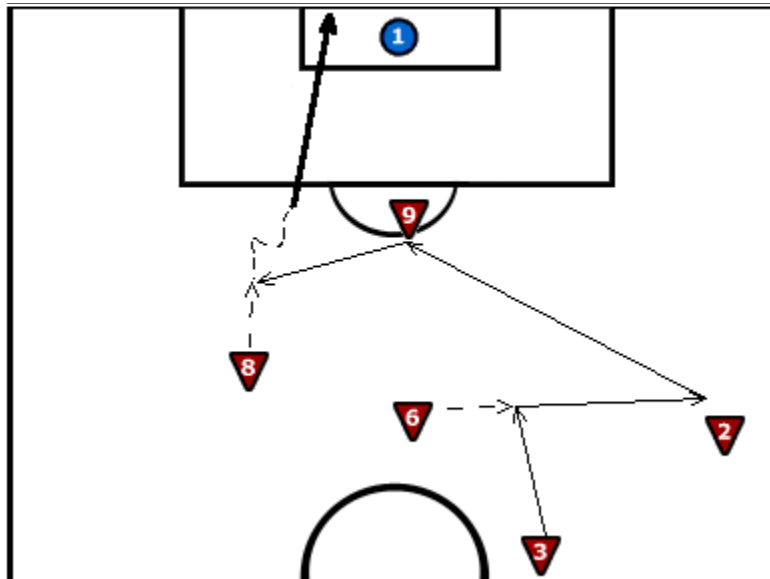
Wedstrijdvorm 2



5 tegen 5 in zones.

Van elke ploeg staat er één speler centraal voorin in een vrije zone. Deze speler mag pas worden aangevallen na controle van de bal

Tussenvorm 2



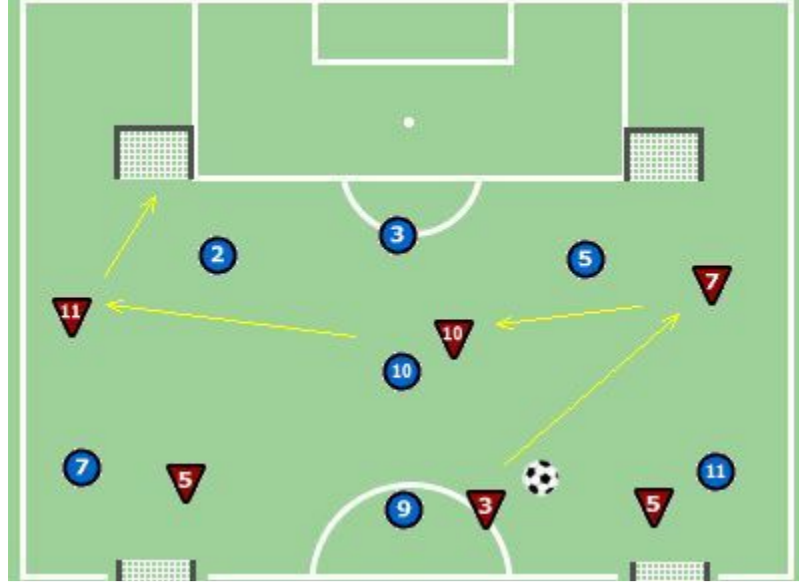
Afwerkvorm : 3 speelt in op 6 die breed speelt op 2. 2 trapt lange bal op 9 die doordraait en aflegt op 8 die afwerkt.

Doorschuiven : 3 naar 6, 6 - 2, 2 - 9, 9 - 8, 8 - 3

Training U16

21/07/2010 om 18:00 Thema : Opbouw langs achteruit (5)

Wedstrijdvorm 3

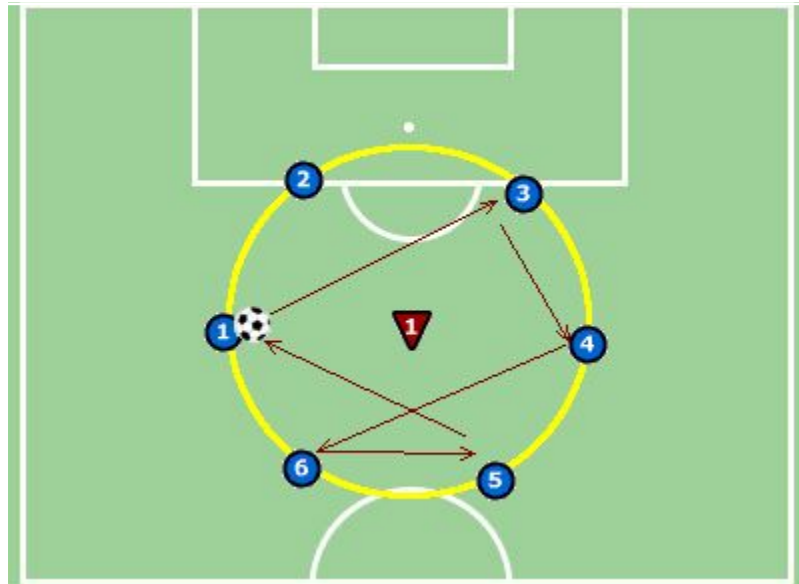


5 tegen 5

5 spelers (in 2 - 1 - 2 opstelling)

Je probeert te scoren in de doeltjes op de flank.

Cooling Down



Kutbal,

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