



Trainer :

Bart Vanhecke

Ploeg :

U16

Tijdstip :

26/07/2010 om 18:30

Thema :

Opbouw langs achteruit (7)

Basics 1 :

Balaanname

Basics 2 :

Opbouw

Basics 3 :

Positiespel B+

Doelstelling :

Correct opendraaien

Juiste keuze maken afhankelijk van de druk

Balbehandeling: controle

Driehoeksformatie

Oplossing bij inspelen achterin

Opwarming



1 speelt de bal in naar 2, 2 heeft een tegenstander in de rug.

2 kaatst de bal terug op 1, 1 voert een georiënteerde controle uit weg van de tegenstander om de bal diep te kunnen inspelen op 3

3 trapt op doel.

Variatie:

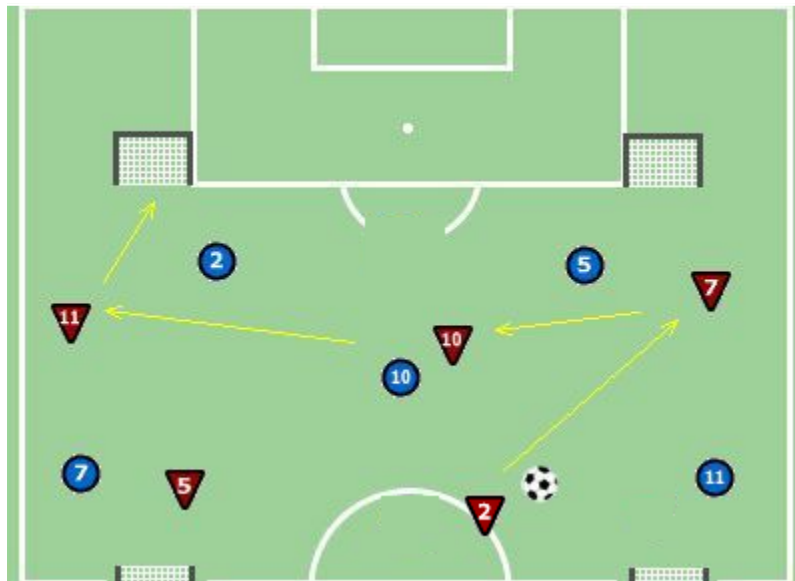
idem, maar met een tussenstation. Wanneer de tegenstander de ruimte dicht loopt voor de diepe pas, kan je de bal ook diep krijgen via een tussenstation.

=> 1 groep werkt af, andere groep dribbelt tussen kegels (herhaling coervertechnieken)

Training U16

26/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (7)

Wedstrijdvorm 1

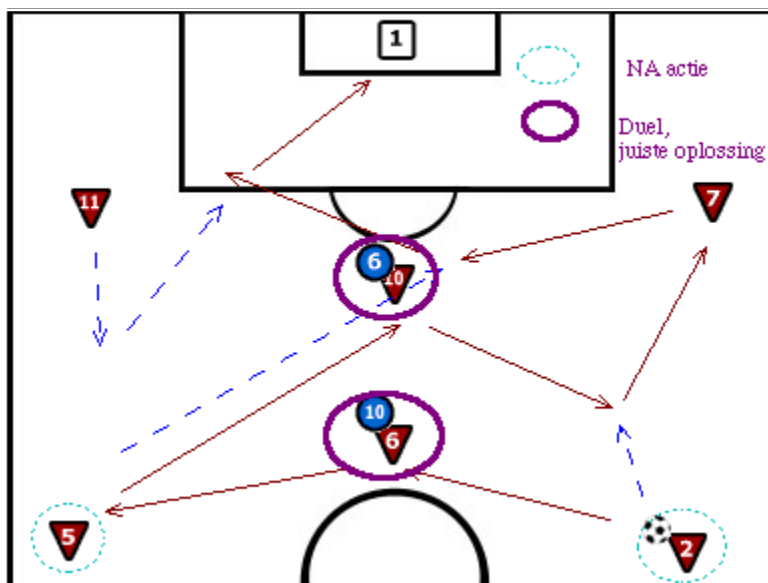


5 tegen 5

5 spelers (in 2 - 1 - 2 opstelling)

Je probeert te scoren in de doeltjes op de flank.

Tussenvorm 1



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

26/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (7)

Wedstrijdvorm 2



Je speelt 4 tegen 4 in het vierkant met 4 kaatsers.
Indien je alle medespelers in het veld kan aanspelen zonder balverlies te leiden, mag je wisselen van positie met de kaatsers.

Variatie:
* Spelers in het veld krijgen een beperkt aantal tijden.

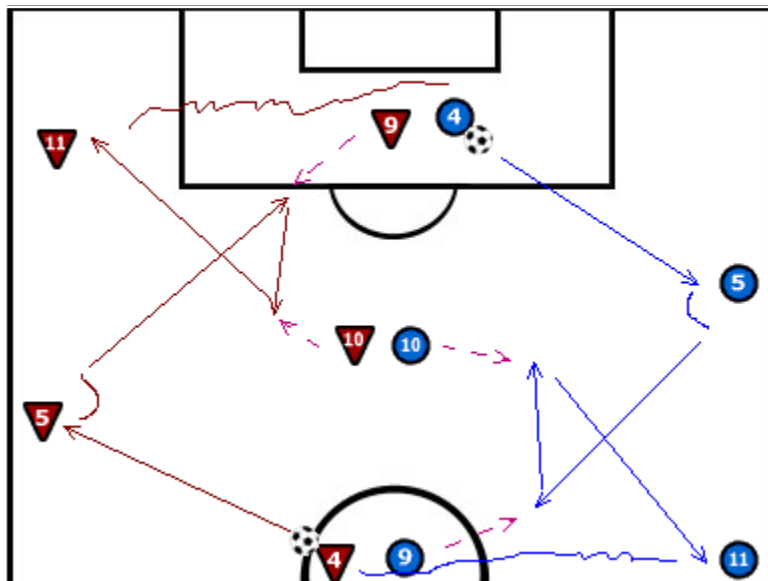
Coaching:
* Geef
* Draai door
* Kaats

* Geef

* Draai door

* Kaats

Tussenvorm 2



3 of 4 opent op 5, 5 draait door, 5 speelt strak op 9, 10 komt in balbaan en ontvangt de bal van 9, 10 speelt diagonaal op 11, 11 sluit aan met coervertechnieken bij de andere groep.

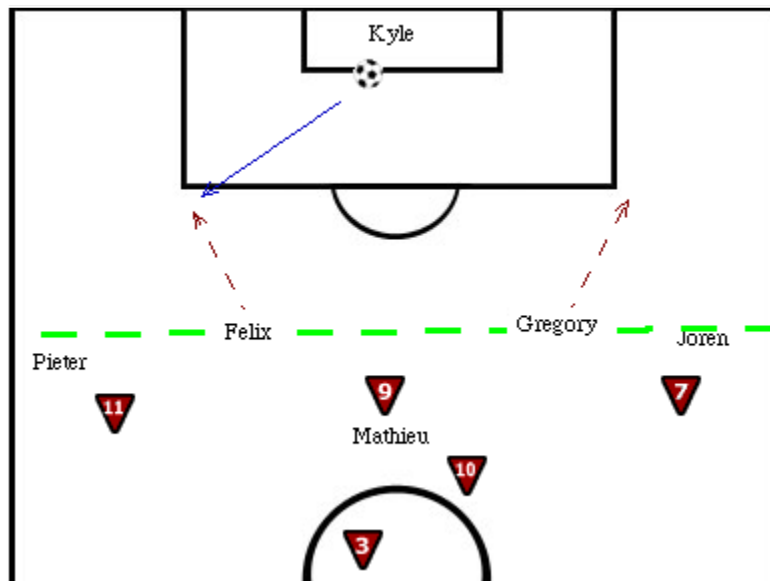
Coaching:
woorden => Opendraaien, Rug
juiste loopactie (wedstrijdgericht)

woorden => Opendraaien, Rug
juiste loopactie (wedstrijdgericht)

Training U16

26/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (7)

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



Aanvaller loopt met de bal in het vierkant waar een verdediger in staat.
Je probeert de verdediger te dribbelen en af te werken op doel.

- => Aanvaller mag niet langs de zijkant uit het vierkantje.
- => Verdediger blijft staan zolang hij de bal niet kan afnemen