



Trainer :

Bart Vanhecke

Ploeg :

U16

Tijdstip :

03/08/2010 om 18:30

Thema :

Opbouw langs achteruit (11)

Basics 1 :

Openen diep

Basics 2 :

Opbouw

Basics 3 :

Balaanname

Doelstelling :

Juiste balaanname

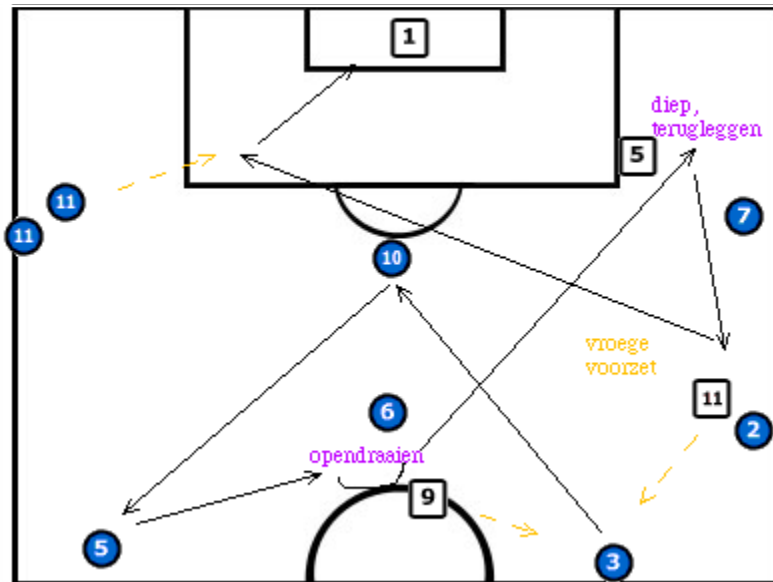
Gericht opendraaien

Correcte coervertechniek

Over de schouder meekijken om tegenstander te zien

Kaats zoeken met 3de man

Opwarming



3 vraagt de bal van de keeper (trainer)
3 draait open en zoekt diep de 10 op
10 legt breed naar 5
5 diagonaal naar 6 (met verdedigende coerver indien nodig)
6 draait door en opent diep op 7
7 legt de bal terug op 2 die bijsluit
2 trapt vroeg voorzet naar 11
11 werkt rustig af.

DOORSCHUIVEN:

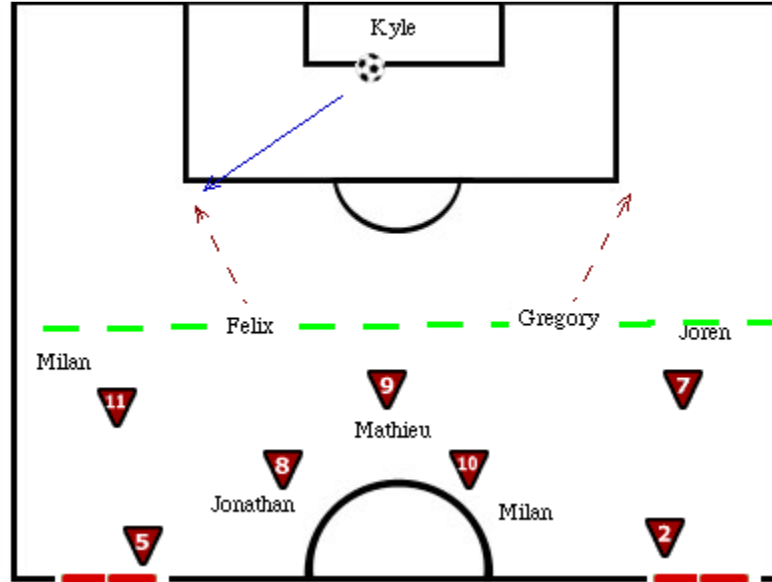
Verdedigers blijven staan tot teken van de trainer.

Aanvallers volgen de bal

Training U16

03/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (11)

Wedstrijdvorm 1



K + 7 (posities 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10) bouwen op via een keeper bal TEGEN 7 aanvallende spelers

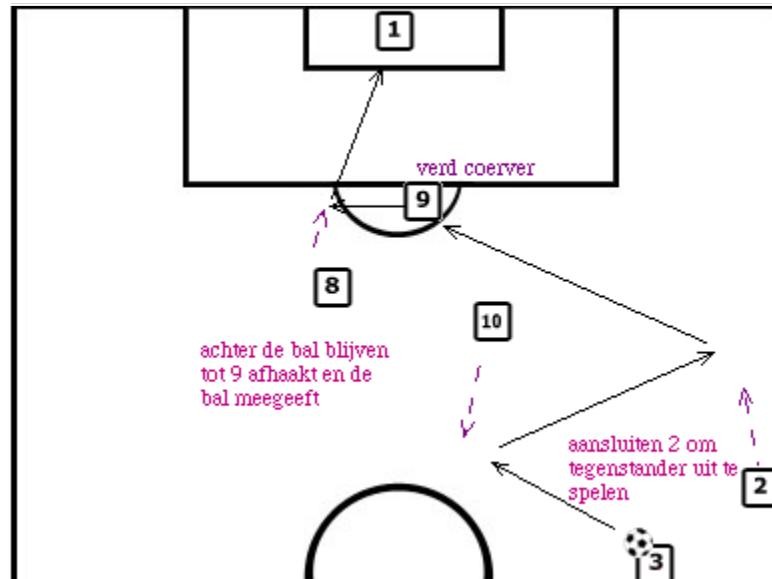
* diagonaal opbouwen

Punten = Diagonaal 3 op 8, 4 op 10

Diagonaal scoren in doeltjes 7 en 11

* altijd 1 of 2 zones vooruit aanspelen

Tussenvorm 1



3 speelt diagonaal naar 10,

10 haakt af en speelt de bal breed naar aangesloten 2 (met of zonder coerver)

2 zoekt diepgang naar 9

9 en 10 wisselen van plaats

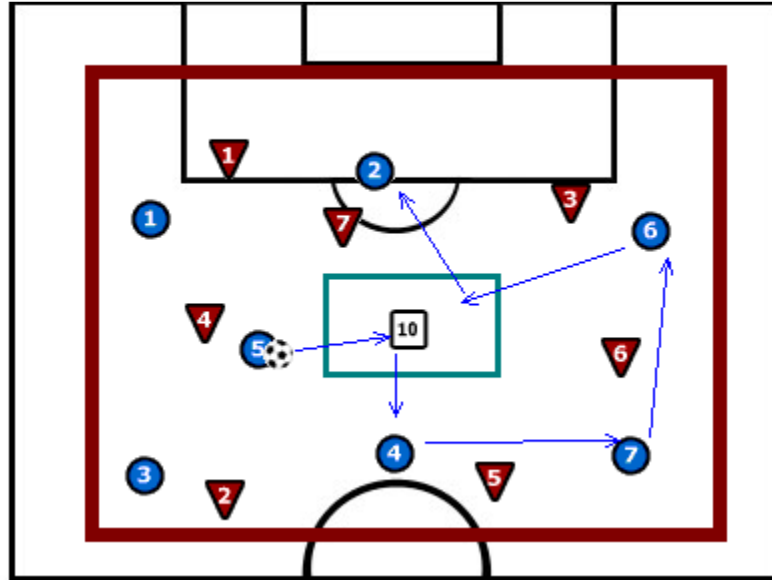
9 geeft mee met 10,

10 werkt af

Training U16

03/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (11)

Wedstrijdvorm 2



7 tegen 7 + centrale 10

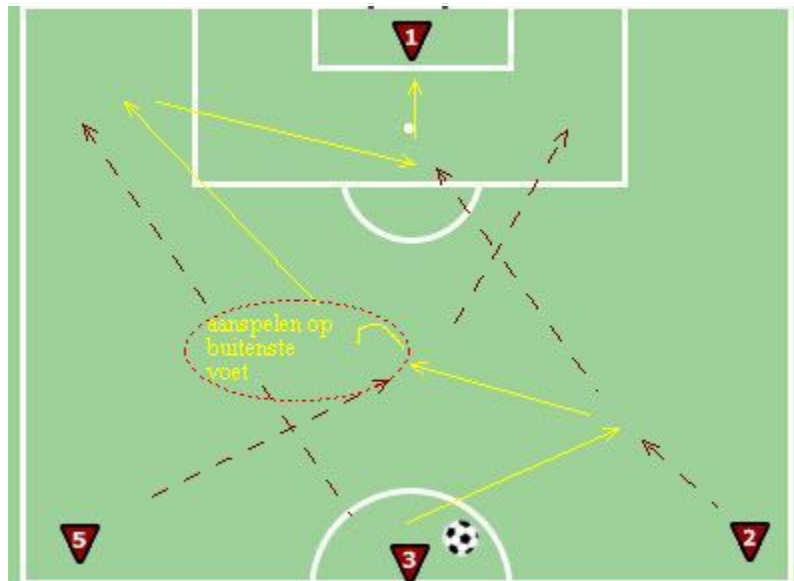
Je probeert de 10 aan te spelen die een 3de persoon in het spel betreft.
Lukt dit krijg je een punt.

variatie:

* 10 krijgt maar max 2 of 3 tijden

* 10 door een andere zijde 3de man zoeken

Tussenvorm 2



3 speelt de bal naar 2

2 speelt de bal centraal naar 5 (op buitenste voet)

5 controleert met links en speelt de bal diep naar de 3 die doorgelopen is naar de flank

3 geeft een voorzet.

2 komt aangelopen naar penaltystip, 5 naar de tweede paal.

Training U16

03/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (11)

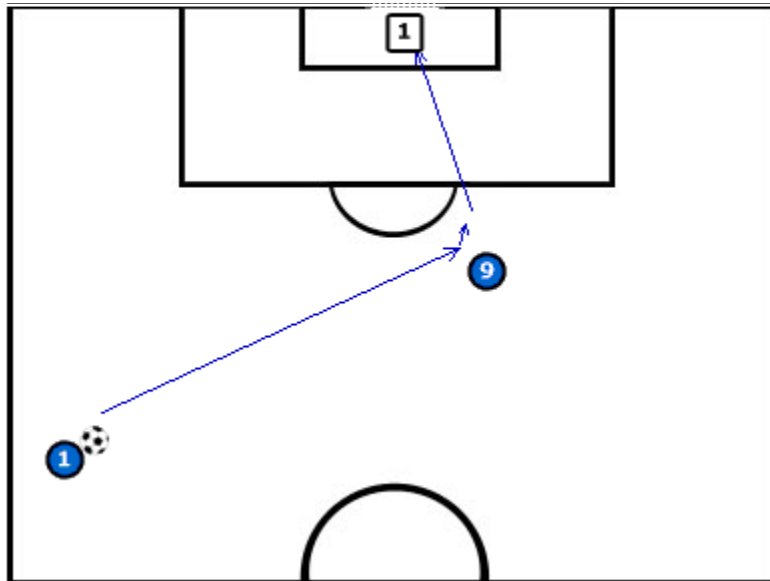
Wedstrijdvorm 3



11 tegen 11

variatie: 3 contacten

Cooling Down



1 speelt lange bal op 9
9 controleert en trapt, max 2 tijden

! Bal vooruit aannemen !
! Handel snel !