



Trainer :

Bart Vanhecke

Ploeg :

U16

Tijdstip :

04/08/2010 om 18:30

Thema :

Opbouw langs achteruit (12)

Basics 1 :

Balaanname

Basics 2 :

Positiespel B+

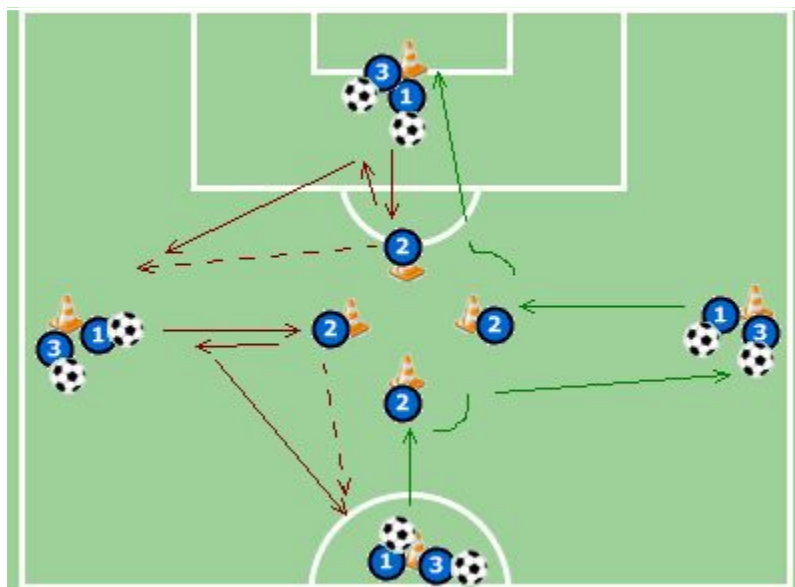
Basics 3 :

Opbouw

Doelstelling :

coaching
doordraaien
diagonale opbouw
balbehandeling
oplossingen zien

Opwarming

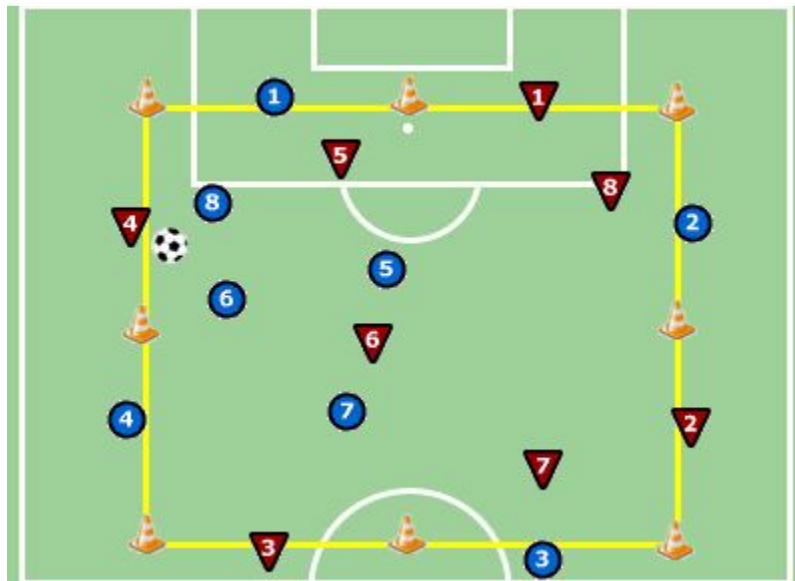


1 speelt de bal in naar 2
2 draait open of kaatst terug naar 1
2 drijft de bal naar 3 of 2 vraagt de bal breed op plaats van de 3

Training U16

04/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (12)

Wedstrijdvorm 1

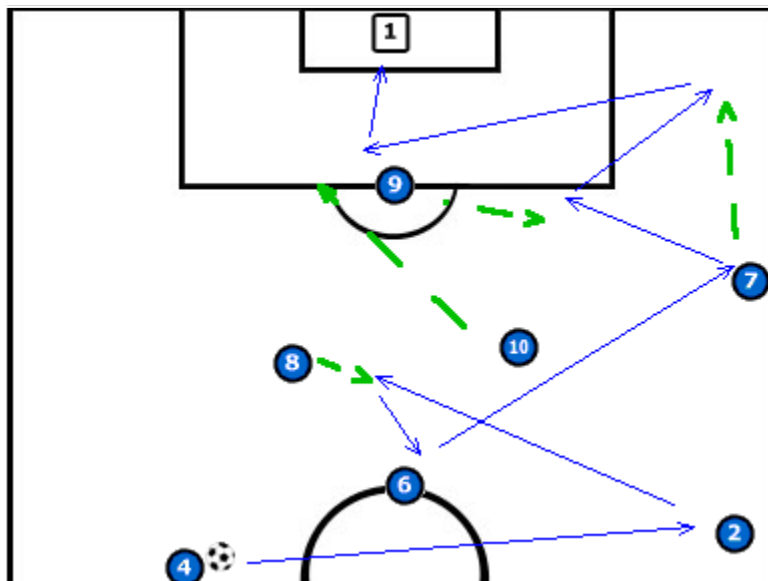


4 balbezitters + 4 eigen kaatsers tegen 4 balverliezers (kaatsers wachten)

1. 10 passen geven
2. alle kaatsers aanspelen
3. lange bal van de kaatsers diagonaal naar overzijde (3x)

Indien de opdracht lukt, wisselen de kaatsers van de winnende ploeg.

Tussenvorm 1



- 4 diagonaal naar 2
- 2 diepgang op 8 (plaatswissel met 10)
- 8 krijgt steun van 6
- 6 diep op 7
- 7 neemt mee
- 7 1-2 met 9
- 7 zet voor
- 10 werkt af

Doorschuiwen:

4 w 2, 2 w 8, 8 w 6, 6 w 7, 7 w 9, 9 w 10, 10 w 4

Training U16

04/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (12)

Wedstrijdvorm 2



Opbouw langs achteruit. K+ 4 tegen 3

Vooraan wordt er 4 tegen 1 + K gespeeld.

De 4 verdedigers proberen een aanvaller te bereiken. Deze mogen maar 1x aan de bal komen en trachten te scoren.

Wanneer de tegenstanders de bal veroveren wordt de bal achteruit gespeeld naar de eigen keeper en de aanvallers van de andere ploeg die hun verdedigers worden. De ploeg die de bal verliest wordt verdedigers. (3 aanvallende verdedigers, 1 blijft bij de verdedigers.)

=> Veld ingedeeld in 2 helften.

Tussenvorm 2



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

Training U16

04/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (12)

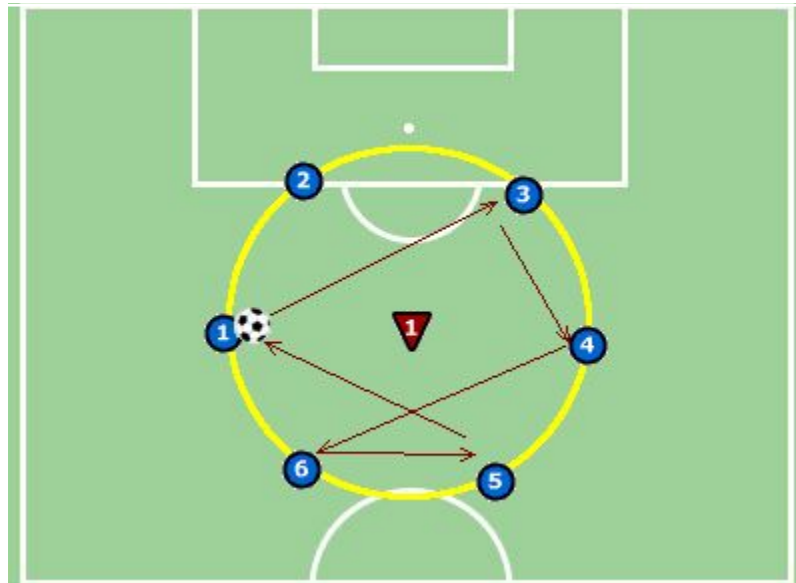
Wedstrijdvorm 3



11 tegen 11 (tegen U15)

variatie: 3 contacten

Cooling Down



Kutbal,

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