

Bart Vanhecke

U16

06/08/2010 om 18:30

Opbouw langs achteruit (13)

Balcontrole

Opbouw

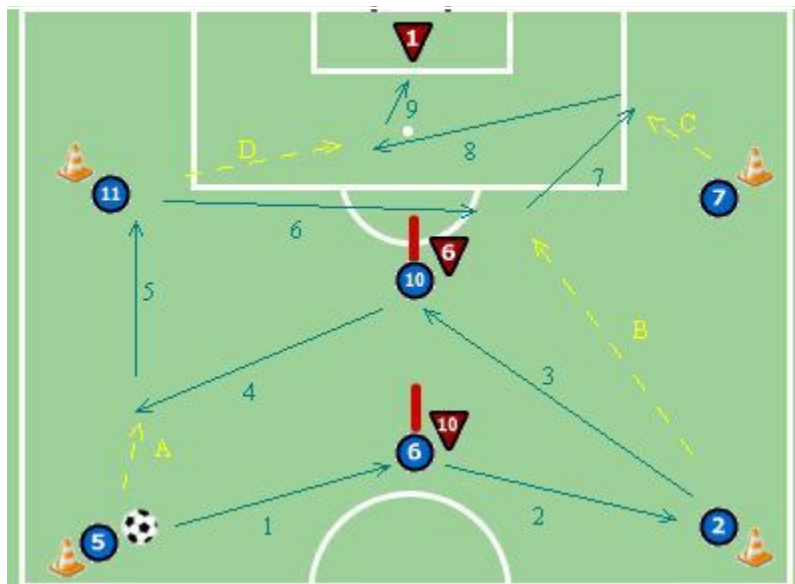
Openen breed

Juiste keuze opbouw

9 hoog, 9 laag

Durven 8 en 10 inspelen => kaatsen op 2 en 5 die 9 zoeken

Opwarming

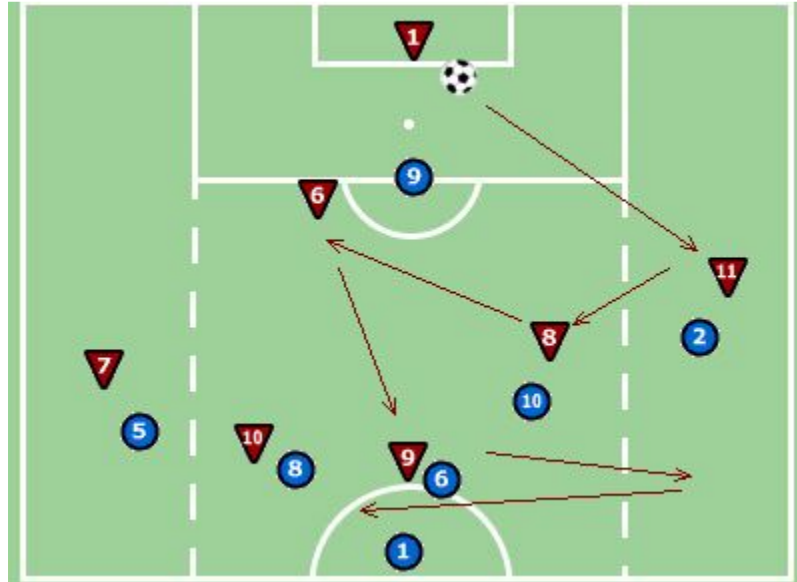


- 1) 5 speelt de bal in op 6
- 2) 6 draait open en speelt de bal naar 2
- 3) 2 speelt de bal diep op 10
- 4) 10 draait open en speelt de bal op 5 die meegelopen is
- 5) 5 speelt de bal diep op 11
- 6) 11 kaatst centraal naar meegelopen 2
- 7) 2 speelt de bal diep op 7
- 8) 7 legt de bal breed naar 11
- 9) 11 werkt af.

Training U16

06/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (13)

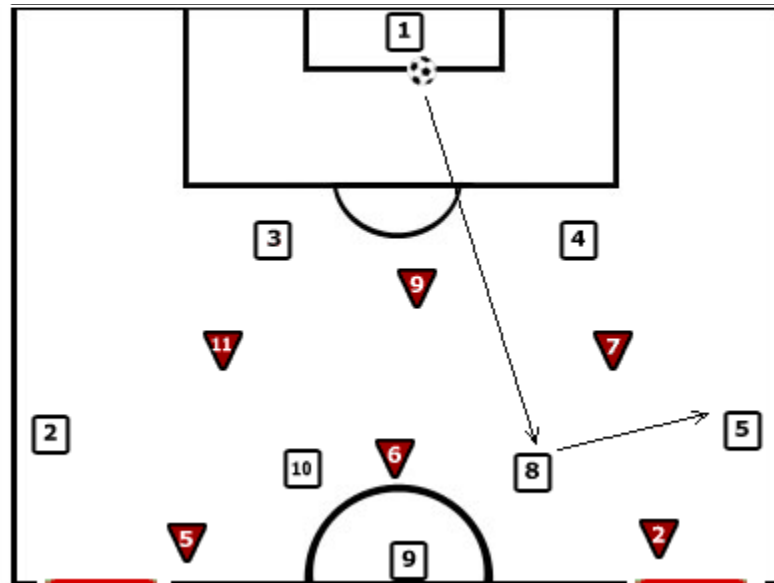
Wedstrijdvorm 1



WV K+6 tegen K+6
=> flanken spelen 1 tegen 1
=> B+ = aanvaller, B- = verdediger

Snelle omschakeling, snelheid maken
Juiste keuze afhaken of diepgang zoeken a.d.h.v. de ruimte

Tussenvorm 1



Uittrap keeper op 8 of 10 die 5 of 2 zoekt daarna opnieuw diagonale opbouw.
=> liefst vooruit indien mogelijk

Training U16

06/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (13)

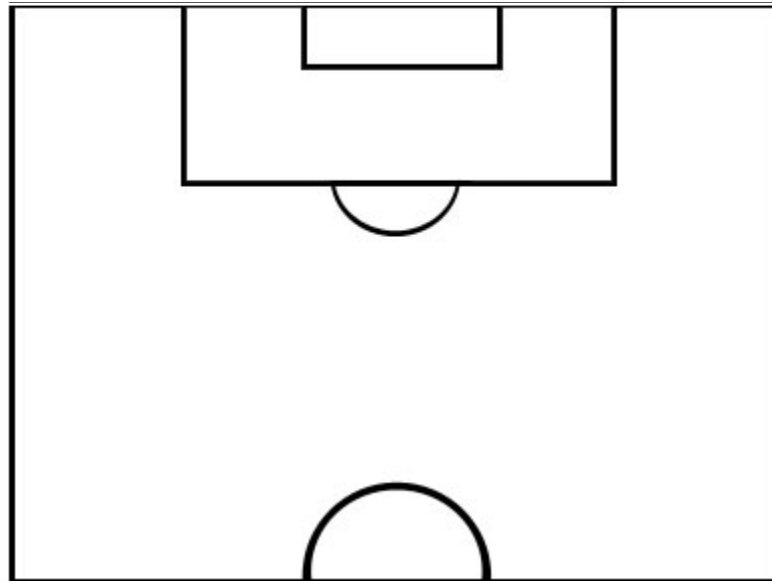
Wedstrijdvorm 2



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

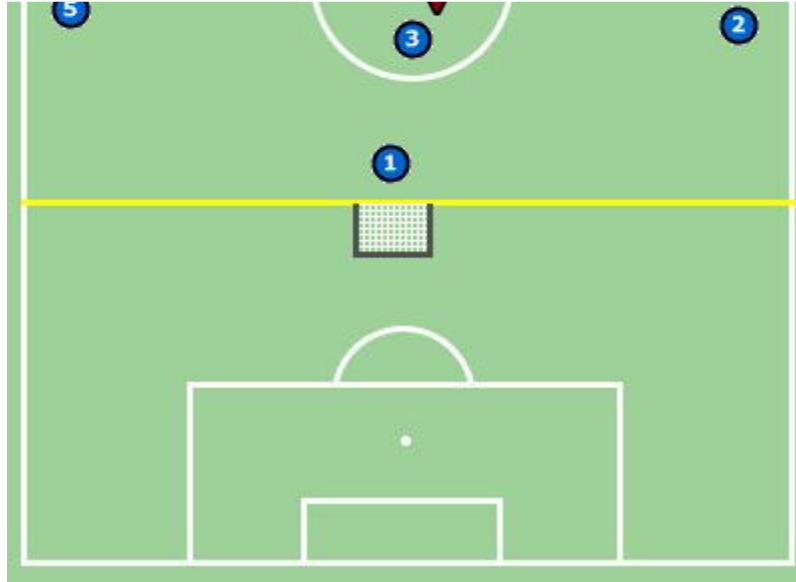
Tussenvorm 2



Training U16

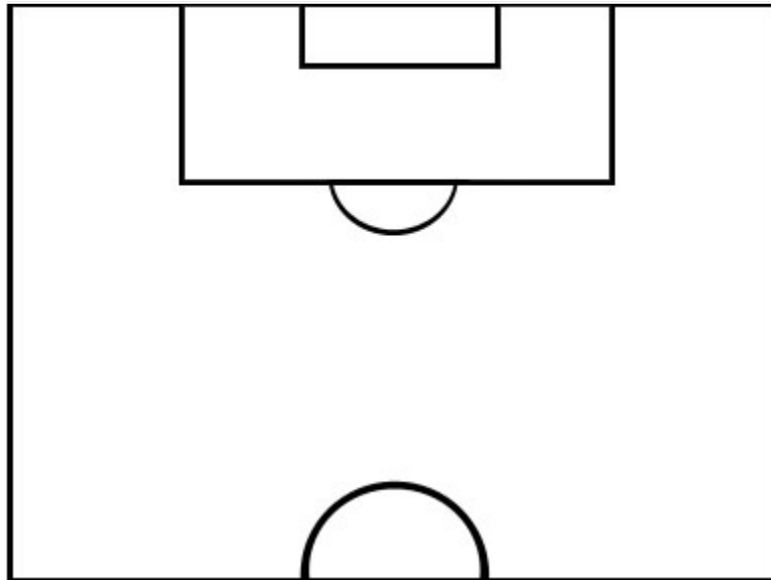
06/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (13)

Wedstrijdvorm 3



WV K+7 tegen K+7
=> 3-1-3 opstelling

Cooling Down



Penalty trappen