



Trainer :

Bart Vanhecke

Ploeg :

U16

Tijdstip :

09/08/2010 om 18:30

Thema :

Opbouw langs achteruit (14)

Basics 1 :

Balaanname

Basics 2 :

Opbouw

Basics 3 :

Positiespel B+

Doelstelling :

Inspelen 8 en 10

Positiewissel 8 en 10

Recuperatie

Opbouw langs achter met coaching

Opwarming

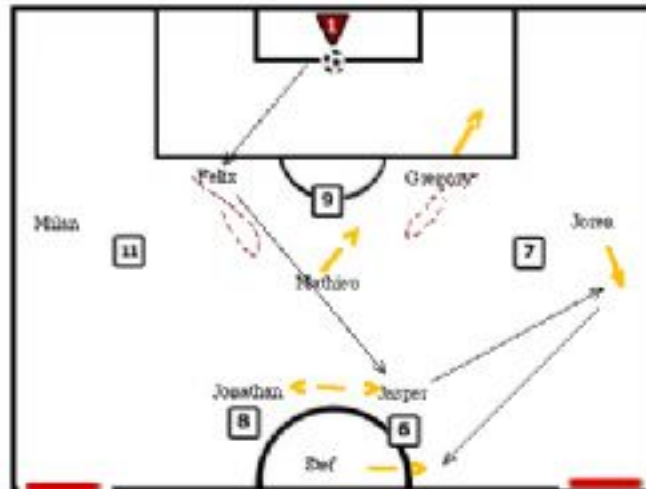


1 naar 3,
3 naar 8 die van plaats wisselt met 10 (eerst vooractie diep)
8 controle + bijduwen naar 5
5 diagonaal naar 9
9 die 3 wordt diep op 11
11 coervertechnieken terug en aansluiten bij 3

Training U16

09/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (14)

Wedstrijdvorm 1



Keeper speelt in op 3 of 4,
Verplicht 8 of 10 diagonaal zoeken,
6 moet plaats maken dus tussen 3 en 4 kruipen en onmiddellijk kijken naar voor
8 of 10 kaatsen op 2 of 5

Tussenvorm 1

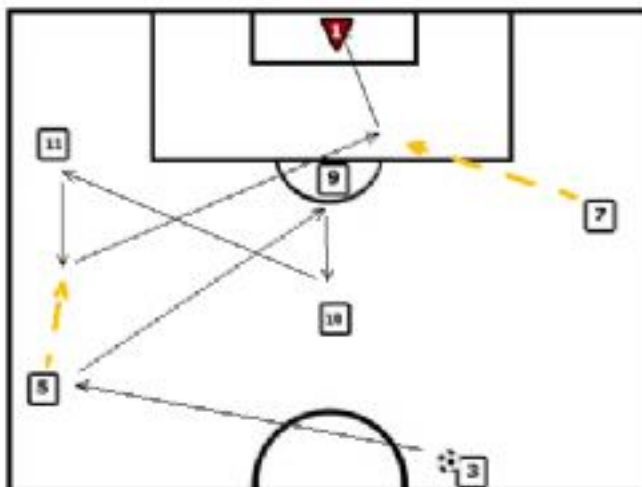


Positiespel
Bij balverovering moet je eerst terugkeren naar eigen 3, daarna speel je op balbezit

Training U16

09/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (14)

Tussenvorm 2



3 opent diagonaal naar 5 (3 eerst verdedigende coerver)
5 diep naar 9
9 kaats op 10
10 diep op 11
11 kaatst op 5
5 zet voor naar insnijdende 7
7 werkt af

Doorschuiven:
3 naar 5, 5 naar 10, 10 naar 11, 11 naar 9, 9 naar 7, 7 naar 3

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

Training U16

09/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (14)

Cooling Down



10 legt bal opzij
9 controleert en trapt met het andere been op doel
(controle R = trappen met L)

! bal schuin vooruit aannemen en trappen !