



Trainer :

Bart Vanhecke

Ploeg :

U16

Tijdstip :

13/08/2010 om 18:30

Thema :

Opbouw langs achteruit (16)

Basics 1 :

Basics 2 :

Basics 3 :

Doelstelling :

Opbouw

driehoekspel

Passing

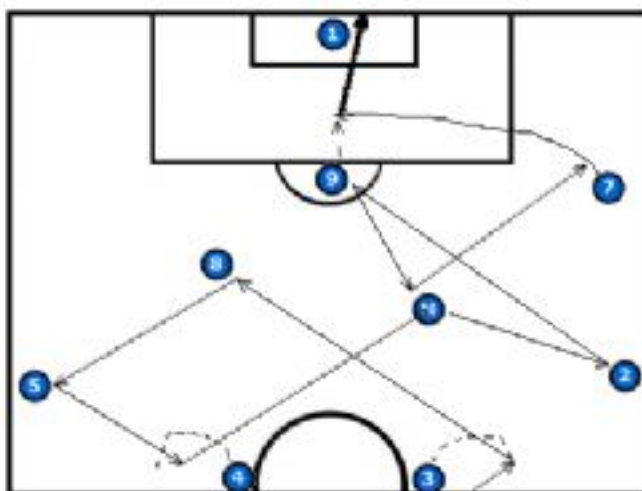
Opbouw van achteruit

Diagonale in en out passing

Ruimte maken voor medespeler (rotatie, naar binnen komende flankspeler)

FUN

Opwarming



3 en 4 haken diagonaal af. Bal wordt ingespeeld door keeper (trainer) op 3, deze opent diagonaal op 8, en doet verdedigende coerver en speelt op 5. De 5 speelt door naar 4, die inspeelt op 10, die terugkaatst op 2. De 2 speelt diep op 9, die kaatst op 10. 10 opent daarna op 7, die de voorzet trapt.
Doorschuiven : 3 - 8 - 5 - 4 - 10 - 2 - 7 - 9 en terug naar 3

Training U16

13/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (16)

Wedstrijdvorm 1



K + 6 tegen 7 met een 2 tegen 1 in de flankzones

Plieg bij keeper tracht op te bouwen via 3 en 4 en kan scoren in de doelen die opgesteld staan op positie 7 en 11.

Andere ploeg : aandacht voor de coördinatie op de flankzones. Bij bal op rechterkant moet de 11 af en toe durven naar binnen snijden tussen de linies, waarbij de 5 kan overlappen. Ook de diagonale in en out passing dient terug naar voor te komen.

Tussenvorm 1



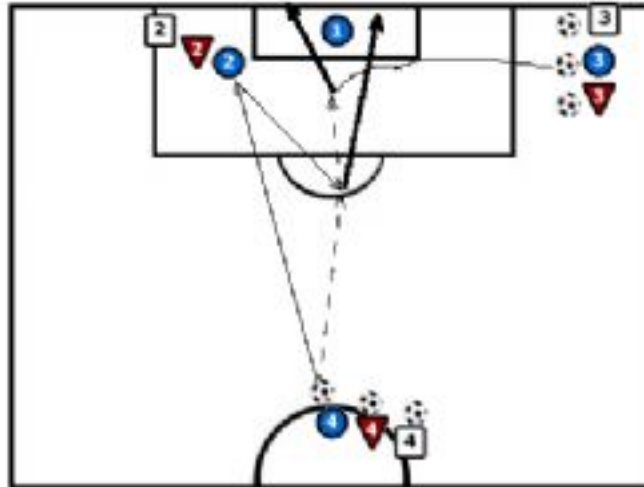
Inspeelvorm met roterende driehoek op middenveld.

3 en 4 haken diagonaal af. De bal wordt in gespeeld op 3 (of 4). speelt door op 6 (die door positiewissel op positie 8 is gekomen). Hij voert daarna verdedigende coerver uit en speelt op 5. Deze speler staat voor een blok en speelt terug op 4. Deze opent op 2. 2 speelt met een diepe bal 9 aan. (Indien dit goed loopt, kan er eventueel ook een rotatie plaats vinden tussen positie 8, 9 en 10)

Training U16

13/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (16)

Tussenvorm 2



Afwerkvorm (FUN)
groepen per 3. Centrale speler 4 speelt in op nr. 2 die de bal terug kaatst buiten de grote rechthoek en probeert in 1 tijd te scoren. Daarna komt er een voorzet van nr. 3 die nr. 4 ook in 1 tijd in doel probeert te krijgen. Punten worden per ploeg geteld.
Doorschuiven : 2 - 3 - 4

Wedstrijdvorm 3

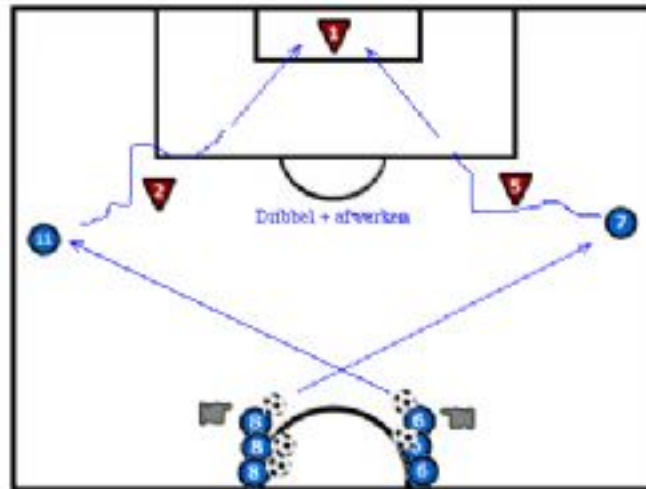


WV K+7 tegen K+7
=> 3-1-3 opstelling

Training U16

13/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (16)

Cooling Down



6 en 8 openen diagonaal
7 en 11 controleren de bal en snijden naar binnen.
Ze zoeken de rechtstreekse tegenstander op en trappen op het doel.