



Trainer :

Bart Vanhecke

Ploeg :

U16

Tijdstip :

20/08/2010 om 18:30

Thema :

Opbouw langs achteruit (19)

Basics 1 :

Balaanname

Basics 2 :

driehoekspel

Basics 3 :

Opbouw

Doelstelling :

Kantelen van driehoek om 8 en 10 te bereiken

Plaatswissels

Opbouw verzorgen, juist opendraaien

Kantelen in B-

Ruimte sluiten in B-

Opwarming



Keeper speelt op 3 (3 en 4 lopen eerst vooruit en haken dan snel diagonaal af). Terwijl 3 open draait doen 8 en 10 hun vooractie, waarbij 8 zich lager aanbiedt en 10 in de rug van de 8 loopt. 3 speelt op 10 die terugspeelt op 5. 5 legt af naar 4 die opent op 2. 2 speelt diep op 9 die kaatst op 8 (die positie 10 heeft ingenomen) en deze opent op 11 of 7 (doel)
Doorschuiven : 3 - 8 - 10 - 5 - 4 - 2 - 9

Training U16

20/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (19)

Wedstrijdvorm 1



Tussenvorm 1



Keeper speelt in op 3, die opendraait en diep speelt op positie 8 (Ondertussen was 10 afgehaakt, 8 in de rug van 10 en 6 diep). 8 speelt terug naar 5 die terug moet op 4, die opent naar 2. 2 speelt op 10 die kaatst op 6. Deze opent op 7 of 11.
Doorschuiven : 3 - 10 - 8 - 6 - 5 - 4 - 2

Training U16

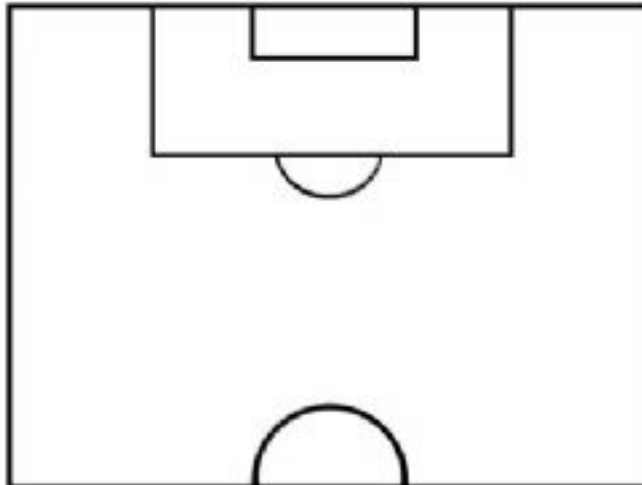
20/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (19)

Wedstrijdvorm 2



De ploeg in balbezit heeft 2 kaatsers op de buitenkant.
Kaatsers hebben max 2 tijden, in het veld max 3 tijden (=> snelle balcirculatie)

Tussenvorm 2



Training U16

20/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (19)

Wedstrijdvorm 3



K + 5 tegen K + 5

Cooling Down



Kutbal,

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