

Cercle Brugge K.S.V.



Trainer :

Bart Vanhecke

Ploeg :

U16

Tijdstip :

14/07/2010 om 18:30

Thema :

Opbouw langs achteruit (1)
CIRCUIT

Basics 1 :

driehoekspel

Basics 2 :

Passing

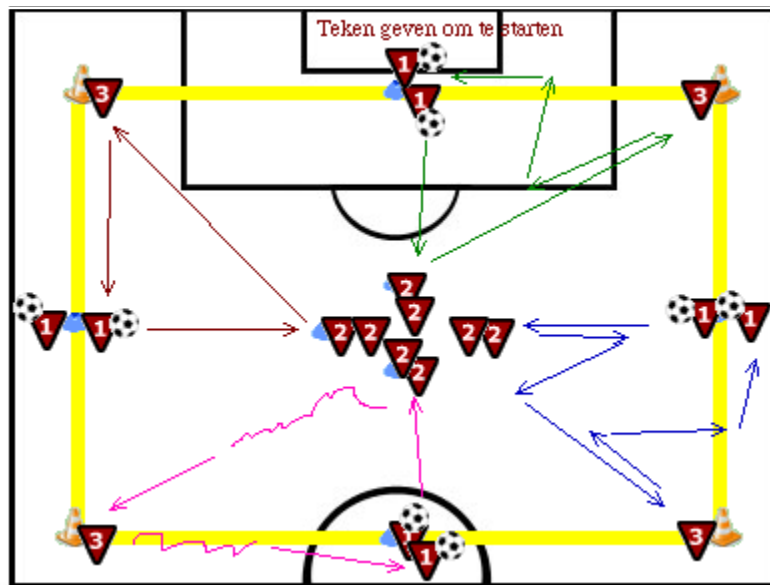
Basics 3 :

Opbouw

Doelstelling :

Kennismaking
Diagonale opbouw
Opbouw basisconditie

Opwarming



We werken in een vierkant met trio's.
Belangrijk is dat elk afzonderlijke driehoek op hetzelfde moment start! 1 beginpositie geeft sein.

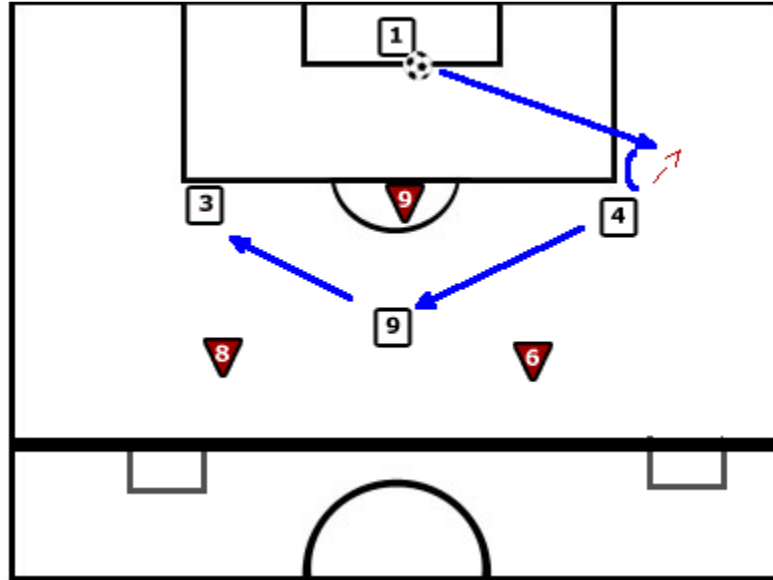
Oefn

1. pas - opendraaien - leiden (verschillende manieren - coervertechnieken)
2. pas - opendraaien - pas - kaats - geef mee
3. pas - kaats - geef mee- pas - kaats - geef mee
4. pas - draai open - 1 tegen 1 - geef mee
5. ...

Training U16

14/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (1) CIRCUIT

Wedstrijdvorm 1



K met 3 spelers tegen 3 spelers die een klein doeltje verdedigen.

K met posities 3 en 4 + 9, tegenstander 6, 8 en 9

3 en 4 schuiven op en haken diagonaal af en vragen de bal aan de keeper.

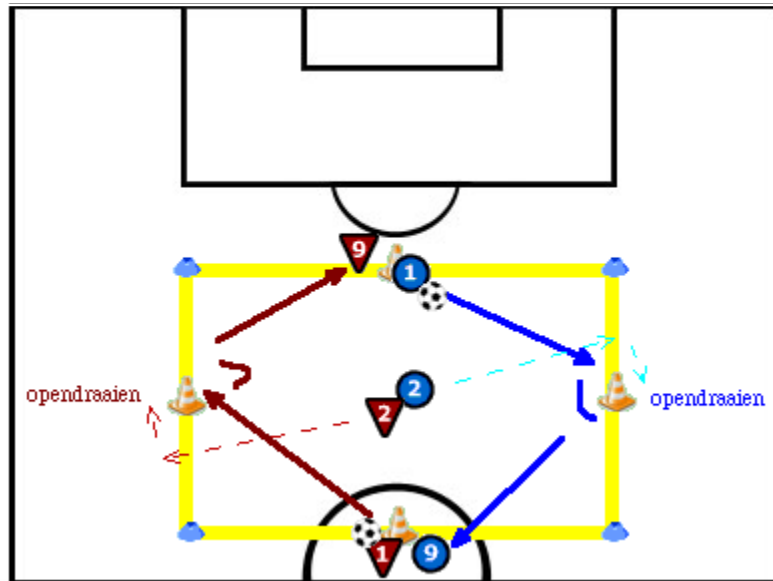
Als bal op 4 wordt gespeeld door de keeper kan deze ploeg dubbele punten scoren op doel aan de rechterkant (diagonaal)

Duur: 2 minuten

Herhaling: 5x

Rust: 1 min

Tussenvorm 1



1 speelt de bal diagonaal naar 2

2 heeft ondertussen diagonaal achteruit vrijgelopen naar de lijn

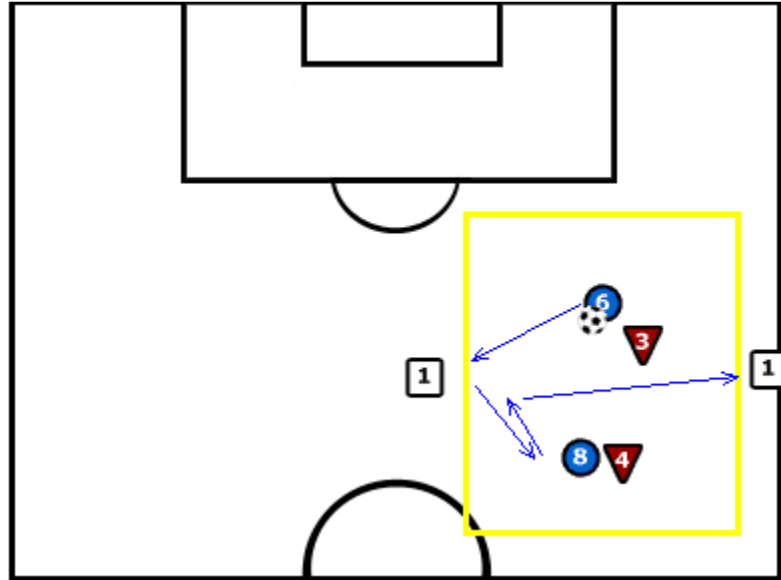
2 draait open en speelt diagonaal op 9 (richting bal bewegen)

idem andere kant

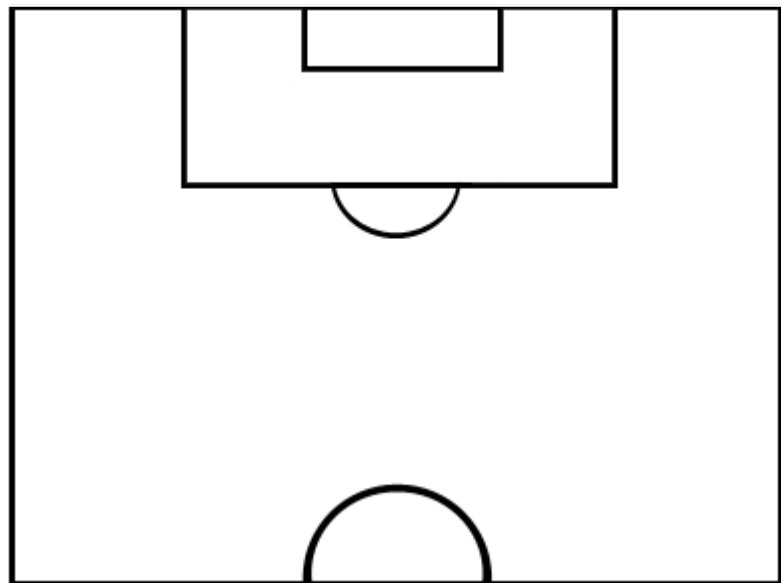
Training U16

14/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (1) CIRCUIT

Wedstrijdvorm 2



Tussenvorm 2



Training U16

14/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (1) CIRCUIT

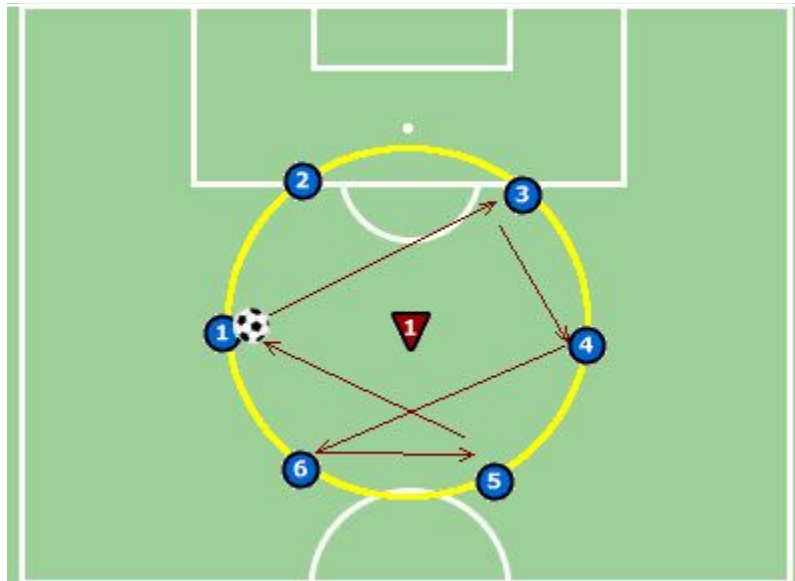
Wedstrijdvorm 3



11 tegen 11

variatie: 3 contacten

Cooling Down



Kutbal,

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