

Cercle Brugge K.S.V.



Trainer :

Bart Vanhecke

Ploeg :

U16

Tijdstip :

20/07/2010 om 18:00

Thema :

Opbouw langs achteruit (4)
CIRCUIT

Basics 1 :

Opbouw

Basics 2 :

Balaanname

Basics 3 :

ingedraaid staan

Doelstelling :

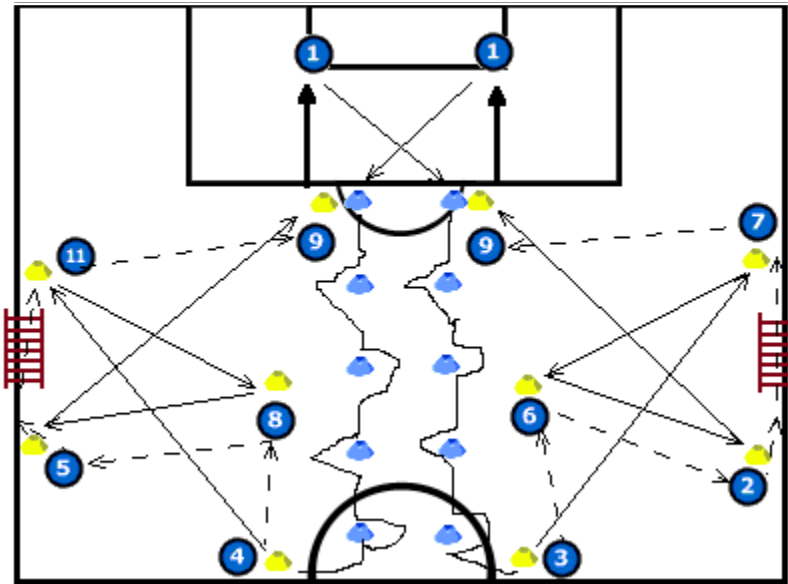
Conditie opbouw

Open draaien

Inspelen juiste voet

Diagonale opbouw

Opwarming



4 speelt diagonaal op 11, die centraal kaatst op 8. 8 legt bal kort terug op 5, die een lange bal speelt op 9. (Andere zijde zelfde balcirculatie). Daarna trap op keeper. Keeper heeft bal terug aan speler, die in de middenzone bij ieder potje een coerverbeweging uitvoert. Bij aansluiten : opwarmingsoef. Duur : 8 min.

Dynamische stretching : 3 min.

Daarna opwarmingsoef. met inbegrip van loopladders. Loopladder links : loop-ABC, rechts : sprong-ABC. Bal van 4 op 11 : wreefpass. Uitvoering perfectioneren. Duur : 8 min

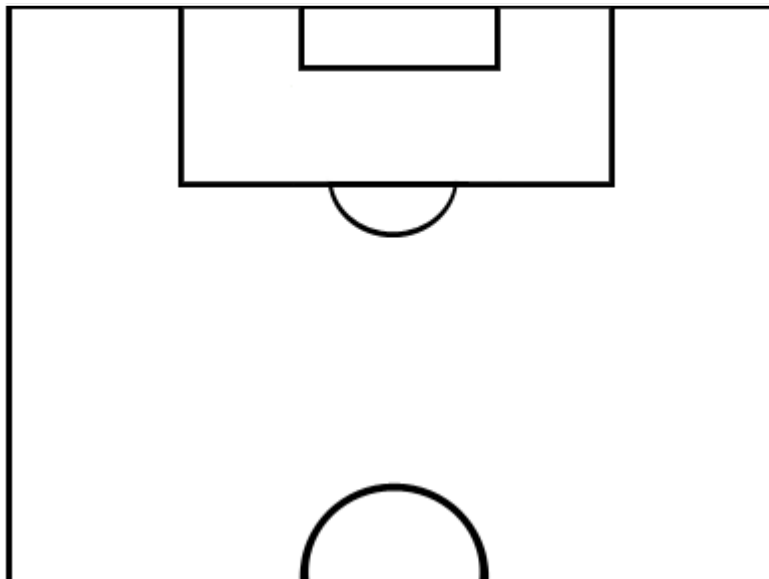
3e fase opwarmingsoef. : snelheid verhogen. Duur 8 min.

Variatie: 4 start op 7, 3 op 11

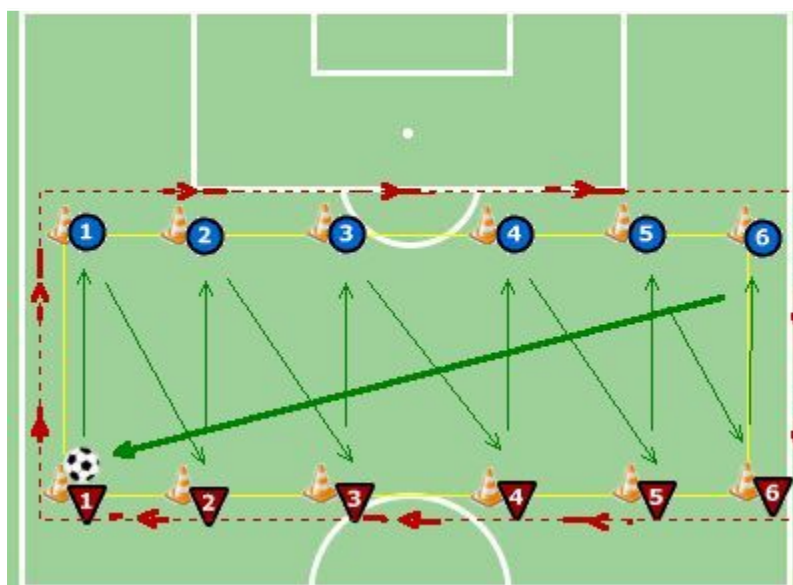
Training U16

20/07/2010 om 18:00 Thema : Opbouw langs achteruit (4) CIRCUIT

Wedstrijdvorm 1



Tussenvorm 1



Elke speler staat aan een kegel.

Je speelt de bal telkens 1 speler voorwaarts (ofwel rechtdoor ofwel diagonaal)

Nadat je de bal hebt gespeeld, loop je volledig rond iedereen totdat je terug aan je kegel komt. Je moet terug aan je kegel zijn vooraleer de bal er is.

Je speelt de bal in 2 tijden, controle - pas.

=> 10 rondjes of een bepaalde tijdsduur

Variatie

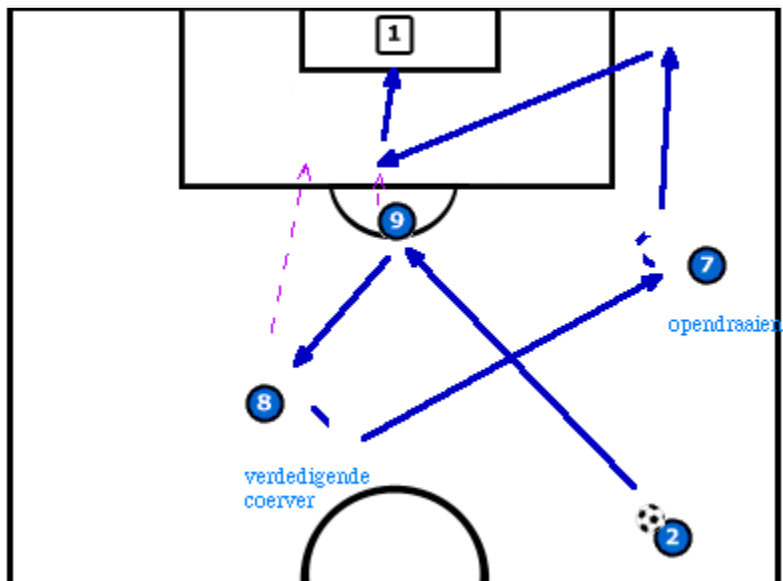
* spelen in 1 tijd (afstand verkleinen)

* 1 kegel verder aansluiten. (bvb. blauwe 1 komt op de plaats van blauwe 2, blauwe 2 op plaats van blauwe 3, ...)

Training U16

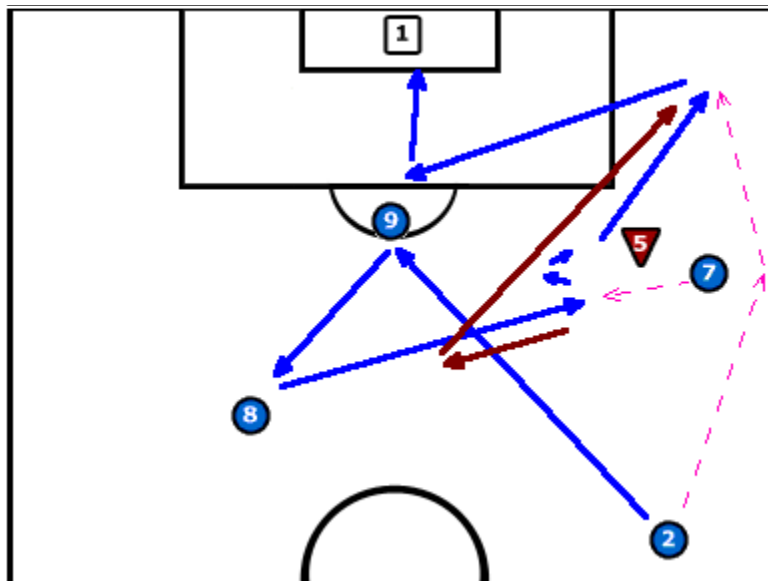
20/07/2010 om 18:00 Thema : Opbouw langs achteruit (4) CIRCUIT

Wedstrijdvorm 2



2 speelt diagonaal in op 9, 9 kaatst op 8, 8 verdedigende coerver achteruit en opent op 7, 7 aanvallen de coerver of opendraaien, 7 zet voor op 9 en 8 die bijsluit.
Doorschuiven: 2 wordt 7, 8 wordt 9, 9 wordt 2, 7 wordt 8

Tussenvorm 2



2 speelt diagonaal in op 9, 9 kaatst op 8, 8 diagonaal naar inkomende 7, 7 georiënteerde controle en stuurt 2 langs de lijn weg. (of kaatst terug op 8, 8 stuurt 2 weg), 2 zet voor, 8 of 9 werken af.
Doorschuiven: 2 wordt 7, 8 wordt 9, 9 wordt 2, 7 wordt 8, verdediger wordt na enkele keren afgelost op teken van de trainer.

Training U16

20/07/2010 om 18:00 Thema : Opbouw langs achteruit (4) CIRCUIT

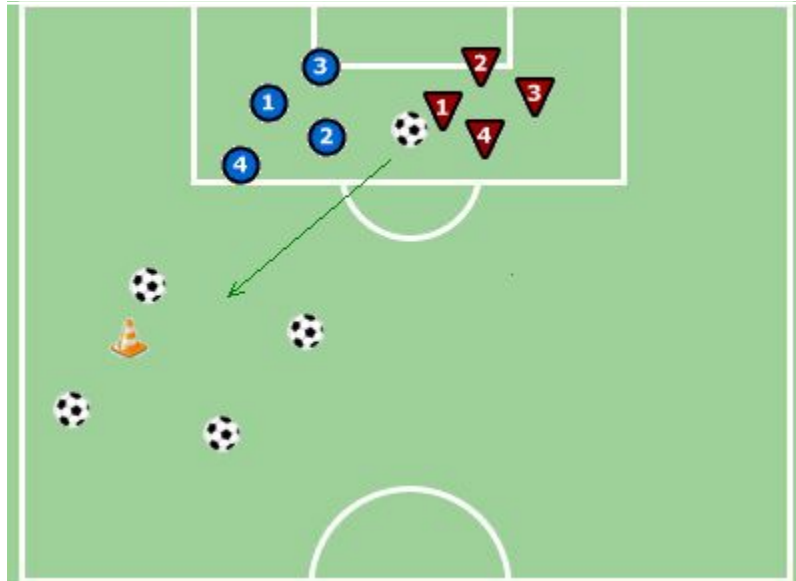
Wedstrijdvorm 3



11 tegen 11

variatie: 3 contacten

Cooling Down



2 teams, men probeert de bal zo dicht mogelijk bij de kegel of een andere (kleine) bal te trappen. De bal die het dicht bij ligt verdient een punt.