

Cercle Brugge K.S.V.



Trainer :

Bart Vanhecke

Ploeg :

U16

Tijdstip :

27/07/2010 om 18:30

Thema :

**Opbouw langs achteruit (8)
CIRCUIT**

Basics 1 :

Basics 2 :

Basics 3 :

Doelstelling :

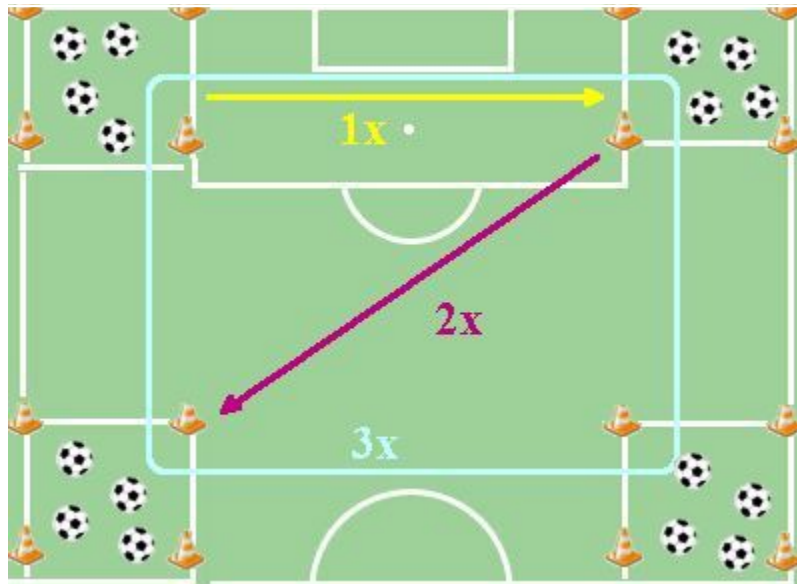
Balaanname

Opbouw

ingedraaid staan

**Conditie opbouw
Opbouw via 3 en 4
Opendraaien - kaatsen
Diagonale opbouw**

Opwarming



Per 4 in een vierkant, elke speler heeft een bal.

Oefeningen met bal

1. leiden (binnen-, buitenkant, zool, wreef, combinatie)
2. dribbels (zidane, schaar, overstap, ...)
3. kappen en draaien (binnen-, buitenkant, achter steunbeen, hiel, ...)
4. jongleren
5. tikspel met 4
6. bal buiten tikken van anderen
7. ...

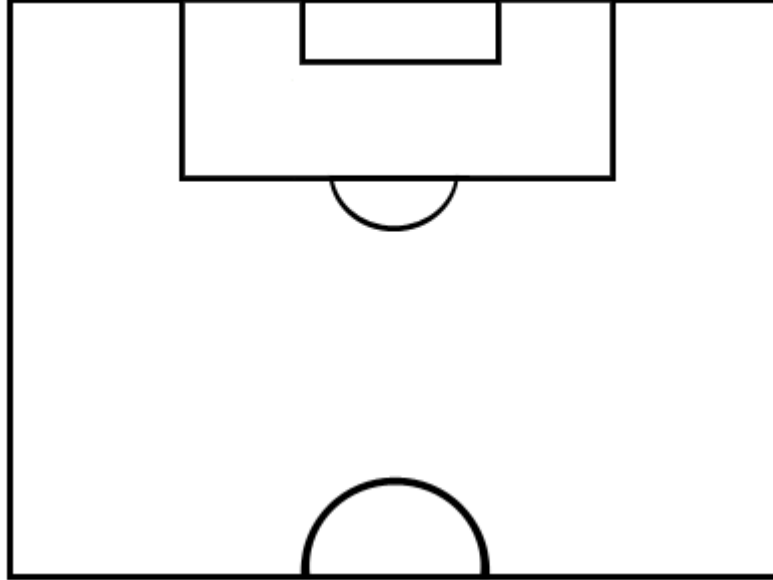
Fluitsignaal

- 1x zonder bal kloksgewijs aansluiten met loopoefening naar volgend 4kant
- 2x met bal diagonaal kruisen naar ander 4kant
- 3x zonder bal sprinten doorheen alle 4kanten tot je in je eigen 4kant terug bent.

Training U16

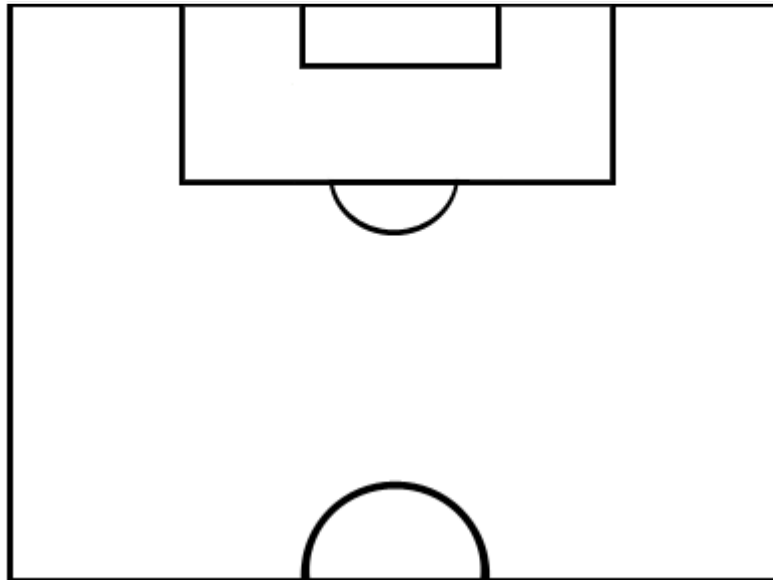
27/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (8) CIRCUIT

Wedstrijdvorm 1



Romp- en bekkenstabilisatie
Buik- en rugspieren

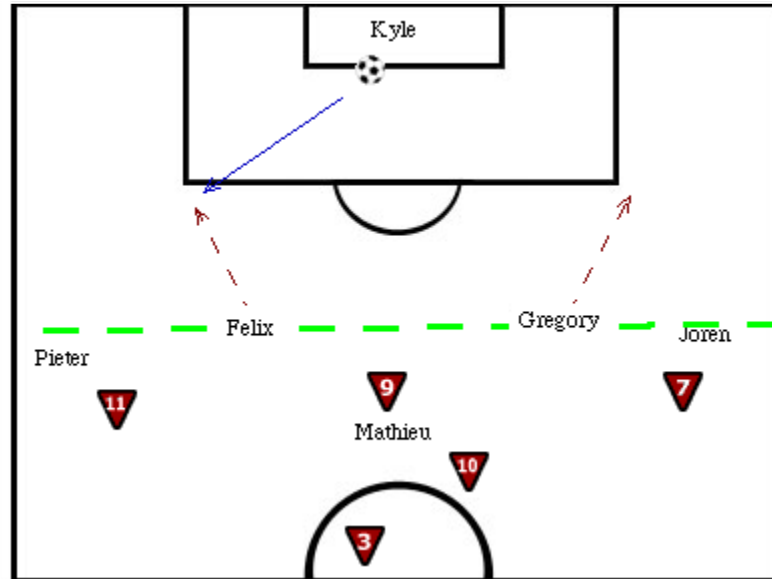
Tussenvorm 1



Training U16

27/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (8) CIRCUIT

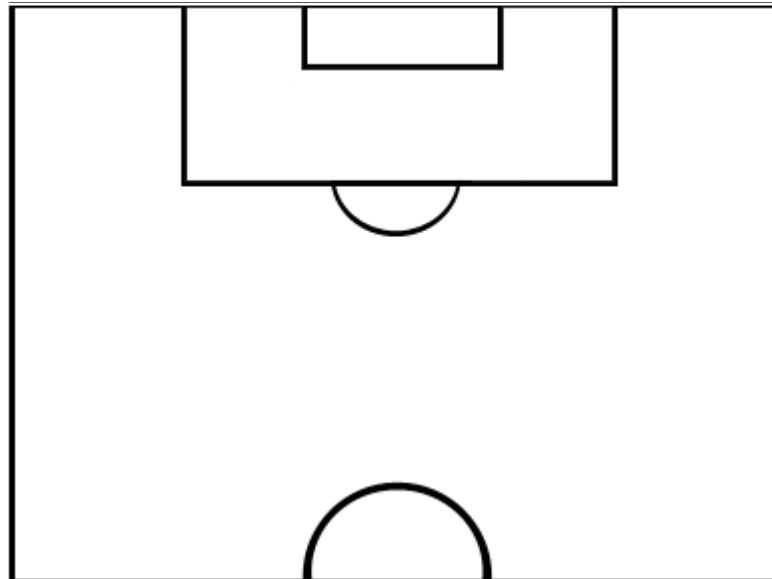
Wedstrijdvorm 2



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

Tussenvorm 2



Training U16

27/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (8) CIRCUIT

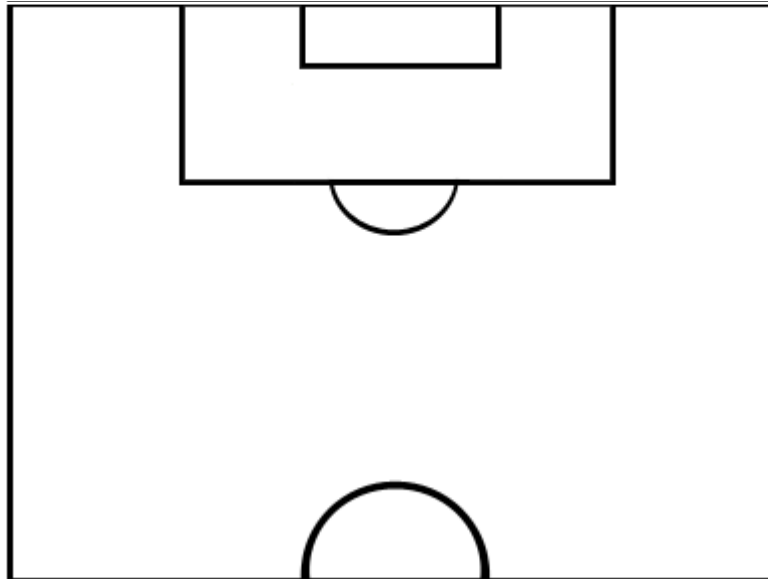
Wedstrijdvorm 3



11 tegen 11

variatie: 3 contacten

Cooling Down



Uitlopen + statische stretching