

Cercle Brugge K.S.V.



Trainer :

Bart Vanhecke

Ploeg :

U16

Tijdstip :

28/07/2010 om 18:30

Thema :

Opbouw langs achteruit (9)

Basics 1 :

Basics 2 :

Basics 3 :

Doelstelling :

Opbouw

Openen breed

Balbehandeling

Keuze breed of diep

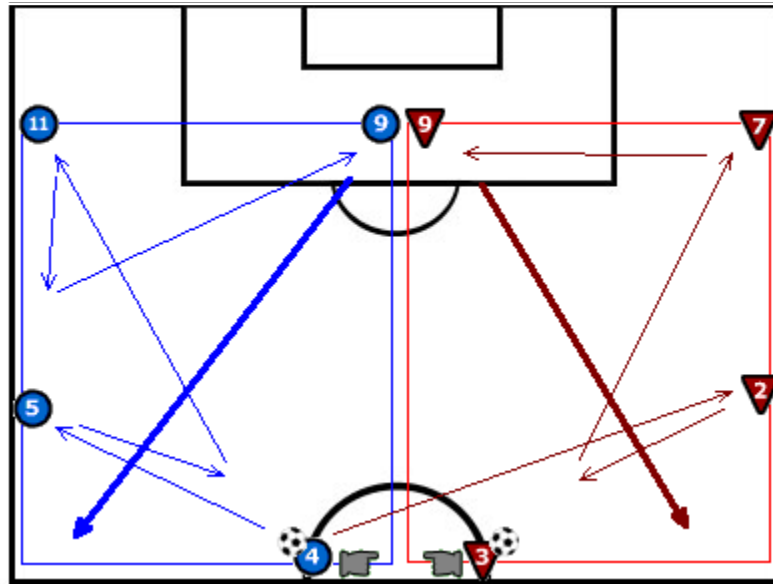
Kortste weg naar doel

Driehoeksformatie

Juiste keuze => draai, kaats of rug

Snelheid van uitvoering

Opwarming



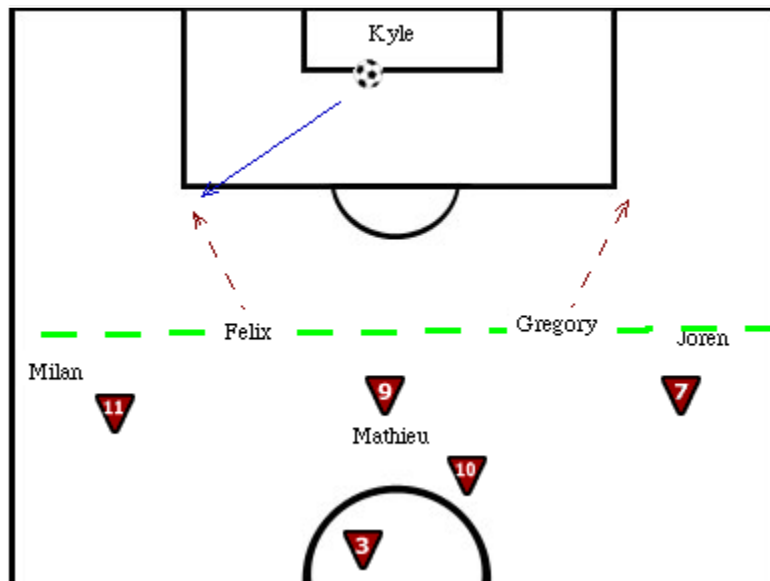
4 speelt korte opbouw naar 5, 5 kaatst terug, 4 speelt lange opbouw naar 11, 11 kaatst op 5, 5 lange opbouw op 9, 9 controle achteruit en speelt 11 diep langs de lijn (9 w 3, 11 w 2 die over 7 gaat)
DOORSCHUIVEN: 4 w 5, 5 w 9, 9 w 11, 11 w 4

Variatie: 4 speelt half lange opbouw naar 2, 2 kaatst terug naar 3, 3 lange opbouw naar 7, 7 draait open en zoekt 9, 9 controle achteruit en speelt 7 diep langs de lijn

Training U16

28/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (9)

Wedstrijdvorm 1



K + 5 (posities 2, 3, 4, 5, 10) bouwen op via een keeper bal.
 !!!!Veel freece-momenten met vraagstelling, wat waarom!!!!
 * diagonaal opbouwen
 * 3 enkel naar 5
 * 4 enkel naar 2
 * altijd 1 of 2 zones vooruit aanspelen

Wedstrijdvorm 2



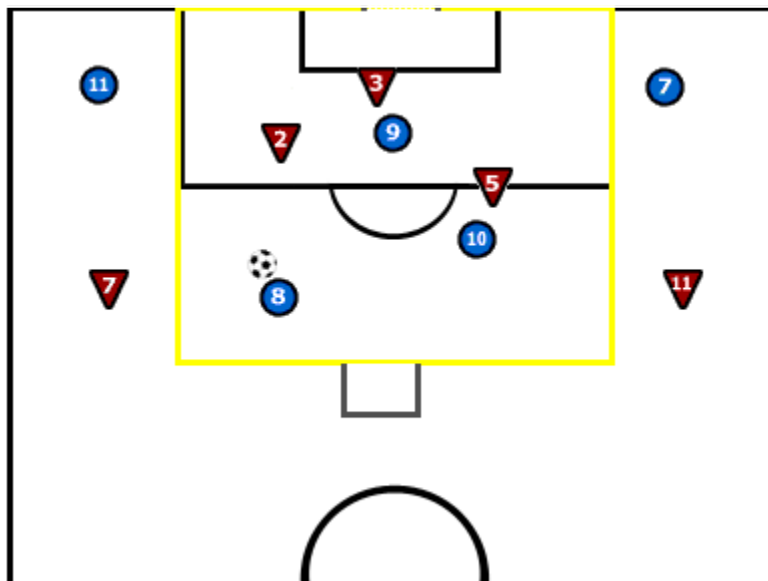
Je speelt 4 tegen 4 in het vierkant met 4 kaatsers.
Een V vormen is een punt, 3 punten = wisselen met de kaatsers
Variatie:
* Spelers in het veld krijgen een beperkt aantal tijden.

Coaching:
* Geef
* Draai door
* Kaats

Training U16

28/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (9)

Wedstrijdvorm 3



Flanken proberen voor te zetten.
Kan je scoren via voorzet vanop de achterlijn krijg je 2 punten.
1 punt bij een gewone voorzet.
Balveroveren = diagonale opbouw, snel 7 en 11 inspelen.

Cooling Down



- De trainer zegt wie de tikker is en die probeert met zijn bal de bal van de andere spelers te tikken
- Als de trainer een teken geeft, dan moet iedereen de bal laten liggen en wordt het een normaal tikspel
- Men mag de bal dan ook niet meer aanraken, deze zijn hindernissen
- Vaak wisselen van met bal naar zonder bal levert leuke momenten op