

Cercle Brugge K.S.V.



Trainer :

Bart Vanhecke

Ploeg :

U16

Tijdstip :

30/07/2010 om 18:30

Thema :

Opbouw langs achteruit (10)

Basics 1 :

Opbouw

Basics 2 :

Balaanname

Basics 3 :

Houding in duel

Doelstelling :

Opbouw diagonaal

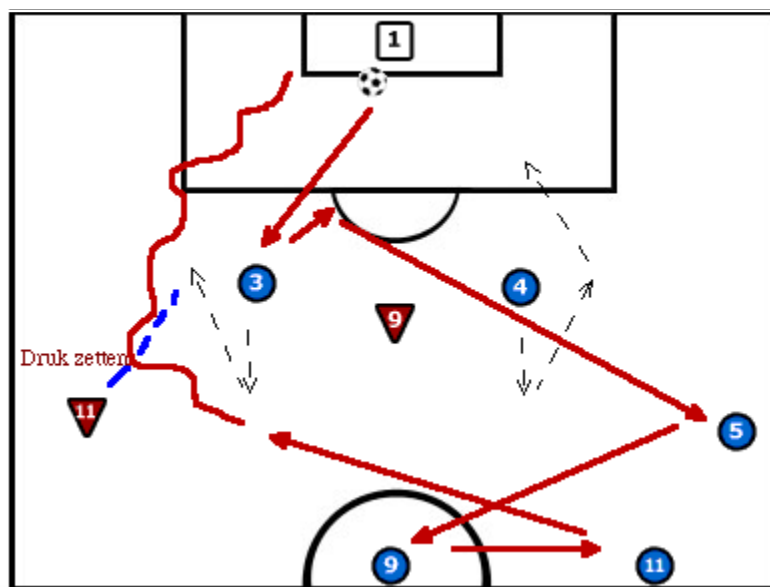
Flankaanval

Diepgang

Kortste weg naar doel

Duel (lichaamshouding!!)

Opwarming

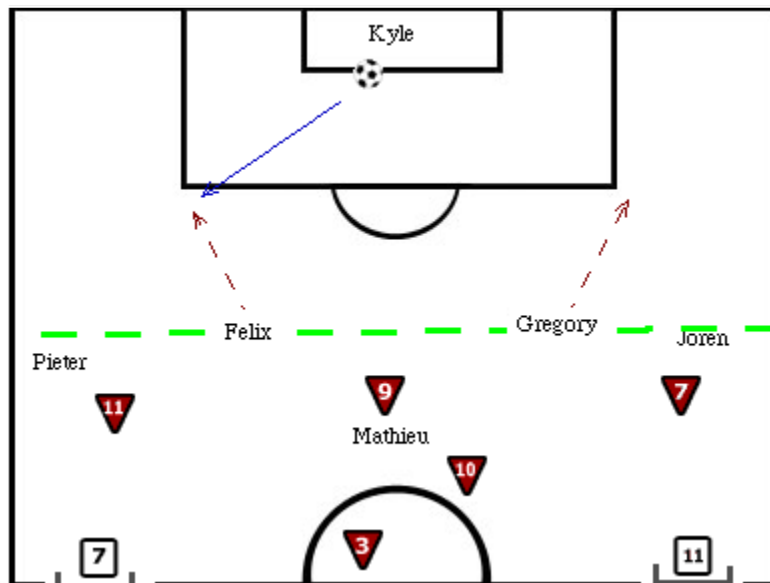


Keeper speelt in op 3,
3 voert georiënteerde controle uit terug naar 16m (Rechtervoet) 11 (trainer) zet druk
3 past (Linkervoet) diagonaal naar 5
5 draait open en diagonaal naar 9
9 legt breed naar 11
11 geeft mee met 9
9 via coervertechnieken terug naar keeper en sluit aan bij 3

Training U16

30/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (10)

Wedstrijdvorm 1

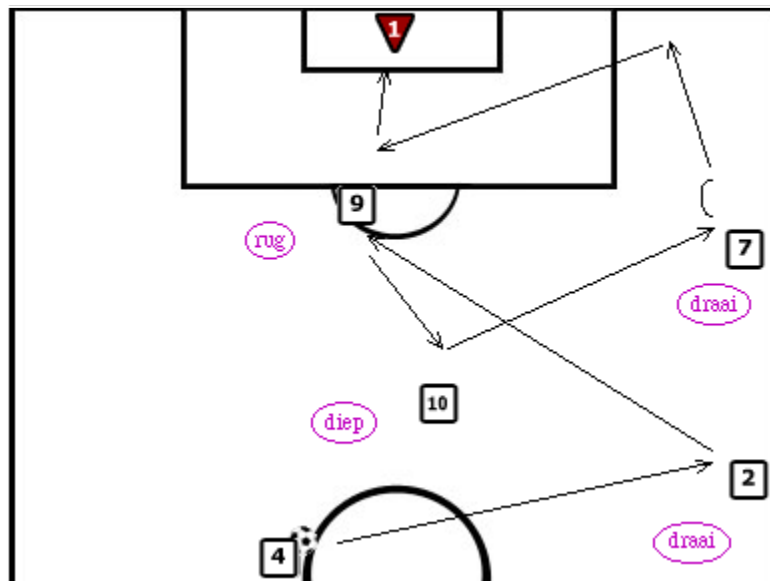


K + 5 (posities 2, 3, 4, 5, 10) bouwen op via een keeper bal.

Verdedigers kunnen scoren als ze de bal één van de 2 doelen kan trappen (positie 7 of 11 => diagonaal diep)

- * diagonaal opbouwen
- * 3 enkel naar 5
- * 4 enkel naar 2
- * altijd 1 of 2 zones vooruit aanspelen

Tussenvorm 1



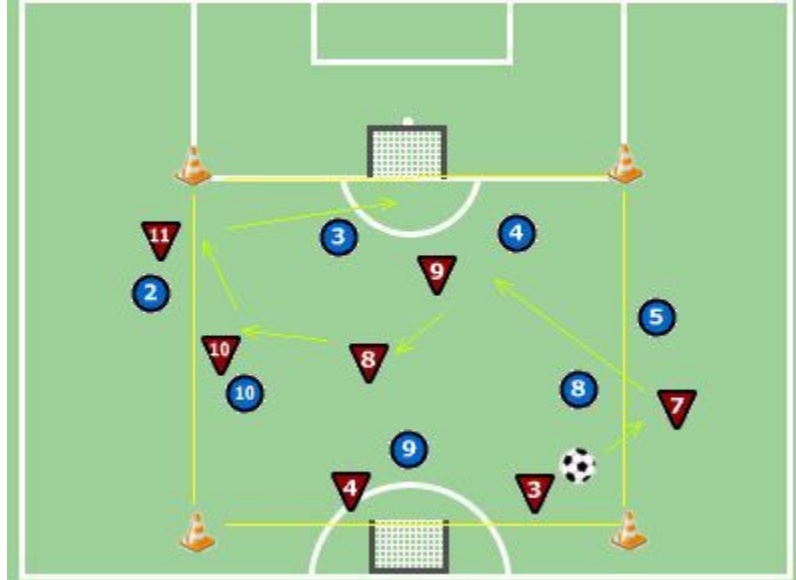
- 4 speelt breed in op 5
- 5 draait open en speelt diep op 9
- 9 zoekt 3de man en kaatst op 10
- 10 speelt breed in op 7
- 7 neemt mee en zet voor naar 9
- 9 werkt af

DOORSCHUIVEN: bal volgen

Training U16

30/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (10)

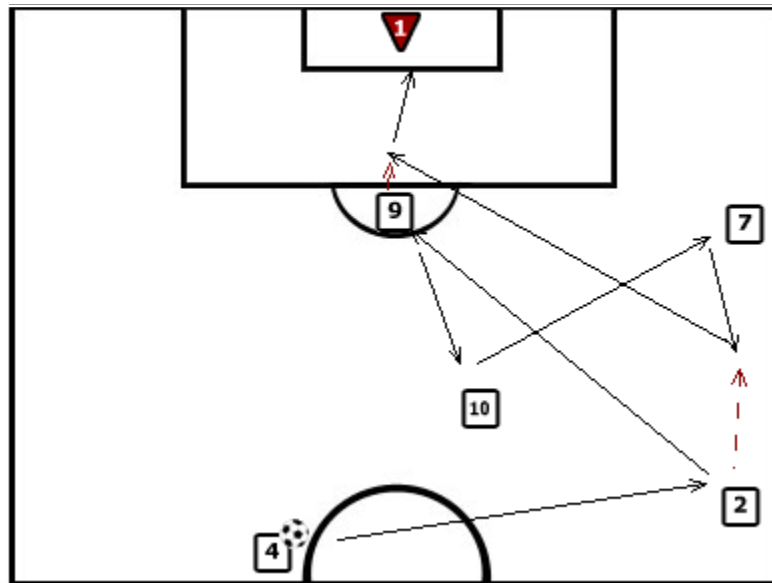
Wedstrijdvorm 2



WV met kaatsers in duel.
Bij elke ploeg heb je 2 flankspelers die elkaar 1 tegen 1 kunnen betwisten.

=> flanken kiezen juiste positie tgo tegenstander en de bal
=> actie langs de flank (individueel - via tussenstation)

Tussenvorm 2

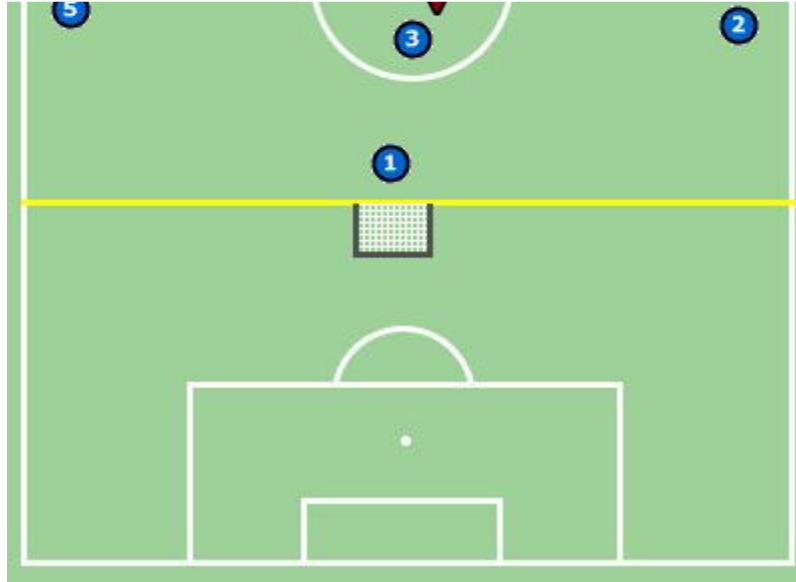


4 speelt breed op 2
2 speelt diep op 9
9 zoekt 3de man op en speelt op 10
10 opent breed op 7
7 kaatst terug naar 2
2 geeft vroege voorzet naar 9
9 werkt af

Training U16

30/07/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (10)

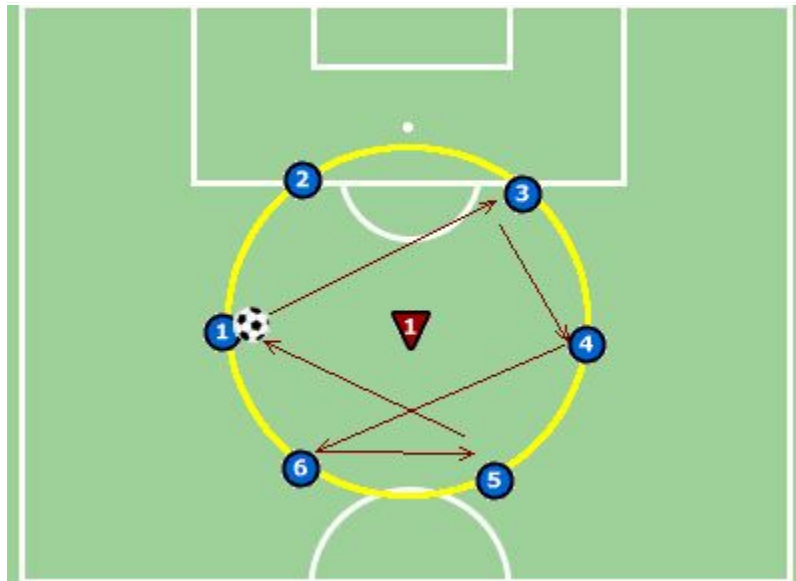
Wedstrijdvorm 3



WV K+7 tegen K+7
=> 3-1-3 opstelling

=> scoren via combinatie met 9 = 2 punten.

Cooling Down



Kutbal,

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