

Cercle Brugge K.S.V.



Trainer :

Bart Vanhecke

Ploeg :

U16

Tijdstip :

11/08/2010 om 18:30

Thema :

Opbouw langs achteruit (15)

Basics 1 :

2-voetigheid

Basics 2 :

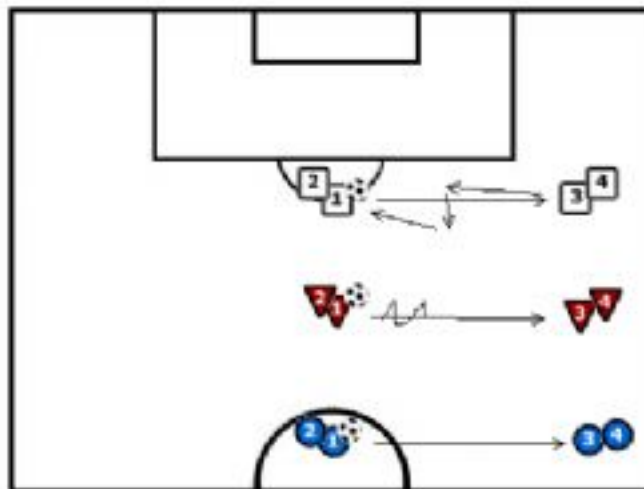
Opbouw

Basics 3 :

Openen breed

Doelstelling :

Opwarming



techniek
pas + controle
Dribbel (coerver)
Kaatsen

Training U16

11/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (15)

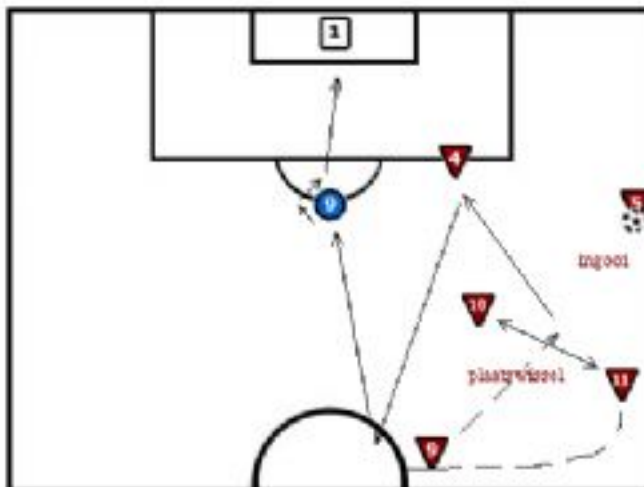
Wedstrijdvorm 1



Jagen in groep op balbezitter
4+4 tegen 4

=> wie bal verliest moet jagen.

Tussenvorm 1

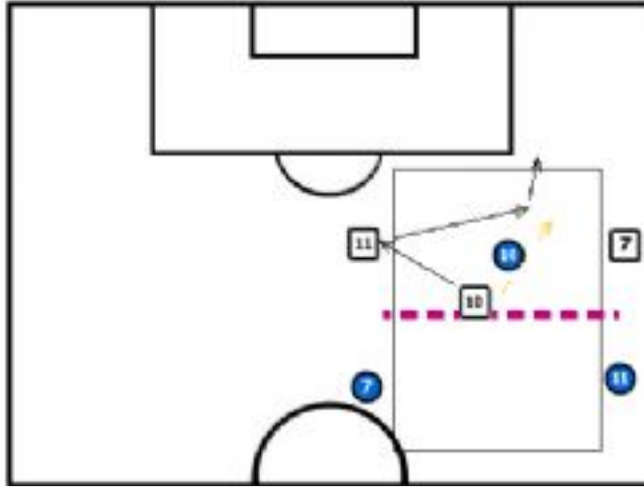


Ingooi inoefenen
Plaatswissel met 11 en 10
10 loopt door en wordt nieuwe 9

Training U16

11/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (15)

Wedstrijdvorm 2



1 tegen 1 met steun van 7 en 11
Balveroveren = 7 en 11 inspelen
Daarna doorlopen om achterlijn te behalen.

Tussenvorm 2



Crossbal, kaatsen, diep, afwerken

Training U16

11/08/2010 om 18:30 Thema : Opbouw langs achteruit (15)

Wedstrijdvorm 3



7 tegen 7

7 spelers (in 3 - 1 - 3 opstelling)

Je probeert te scoren in de doeltjes op de flank.

Cooling Down



Kutbal,

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