Training nr 2 selectie Roodwit’67

Donderdag 08 augustus 2019

Start training 19.45 uur – einde training 21.15 uur.

Warming up: ladder met dynamische warming up. 15 minuten.

Stabiliteit: plank 3 x 30 seconden 15 seconden rust – zijwaarts 3 x links 3 x rechts 15 seconden 15 seconden rust. 10 minuten.

Explosiviteits-voorbereidende vormen 7x50 meter 70% versnellen 50 sec rust. 10 minuten.

Baloefening per 2: speler A gooit bal naar speler B en kaats terug 10x links 10x rechts 10x koppen, dan pass en trap over wat langere afstanden. Doelstelling is frencentie van bewegen door speler die de bal moet terug kaatsen en koppen. 15 minuten.

Duurloop 4 minuten 60% in 4 groepen. Op elke hoek van het veld start een groep, in groep bij elkaar blijven lopen. 1 minuut rust. 05 minuten.

Voetbal conditionele partijvormen extensieve duurtraining 8v8 – 9v9 – 10v10 – 11v11 volhouden van vaak handelen stap 3 2 x 12 minuten met 2 minuten rust na het eerste blok. Doelstelling is om gedurende de 12 minuten zowel binnen het aanvallen als binnen het verdedigen goed in beweging probeert te blijven, omschakelen zowel binnen het aanvallen als binnen het verdedigen. 25 minuten.

Cooling down 2 rondjes uitlopen en rekken. 10 minuten.

Totale duur training 90 minuten.