Training nr 5 selectie Roodwit’67

Donderdag 15 augustus 2019

Start training 19.45 uur – einde training 21.15 uur.

Warming up : Dynamische W.U. met ladder uitgebreid met bal, speler A doet oefening door de ladder, komt eruit en krijgt bal ingespeeld van speler B die kaats naar spelers C 20 min

Duurloop van 5 minuten aan 60% in groepen van 5 spelers 05 min

Pass en trapvorm: aandachtpunten zijn richting, snelheid van de bal, herkennen van moment om bal te vragen, goed opengedraaid staan 3 vormen, bij alle vormen doorschuiven van positie na het inspelen van de bal. 25 min

Vorm 1 Speler A speelt bal in op speler B die op het juist moment de bal vraagt, goed opengedraaid staat en de bal doorspeelt naar speler C.

Vorm 2 Speler A speelt bal in op speler B die de bal terug kaats op speler A die dan op zijn beurt de bal naar speler C speelt.

Vorm 3 Speler A speelt bal in op speler B die de bal terug kaats op speler A die dan op zijn beurt de bal naar speler C speelt, spelers C speelt bal dan naar speler B die de een twee aangaat en speler C dribbelt met de bal weer naar startpunt.

Voetbalsprints met weinig rust 2x7x15 meter met 10 seconden rust. 05 min

Voetbal conditionele partijvorm 7v7 of 5v5 met en zonder keepers 4x6 minuten met 2 minuten rust tussen de vormen. Ruimte 7v7 60x40 meter 5v5 is 50x30 meter. ( volhouden van vaak handelen) Na twee partijvormen wisselen van speelveld. 30 min.

Cooling down 05 min.

Totale duur training 90 min.