Training nr 10 selectie ( Roodwit’67 1)

Donderdag 29 augustus 2019 ( verdedigen)

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

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. 20 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.

Wedstrijdvorm 3 tegen 2 binnen het verdedigen, 3 aanvallers tegen 2 verdedigers plus keeper in ruimte 20 meter bij 10 meter, bal begint altijd bij de aanvallers die proberen te scoren op groot doel, Verdedigers en keeper kunnen scoren bij balbezit op klein doeltje. Aandachtpunten voor verdedigers zijn: door de knieën en op voorvoeten bewegen, schuin van elkaar staan en samen kantelen, juiste moment instappen. ( voor aanvallers buitenspel toepassen) 20 min

Partijspel 7v7 of 8v8 in ruimte van 70 meter bij 40 meter met keepers binnen het verdedigen. ( zie bijlage tekeningen) 25 min

Cooling down 05 min.

Totale duur training 90 min.