Training nr 12 selectie ( Roodwit’67 1)

Donderdag 5 september 2019 ( aanvallen)

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.

Positiespel in wedstrijdvorm op 2 kleine doeltjes 8 tegen 8 in ruimte van 70 meter bij 40 meter. ( 2 vakken achter de 2 kleine doeltjes) doelstelling is om een goed positiespel te spelen en te herkennen om de bal in de ploeg te houden of diepte te zoeken en goed bij te sluiten. ( spelen met buitenspel) 2x 7 minuten met 1 minuut rust. 15 min.

Partijspel met 2 keepers 4 groepen van 4 spelers in ruimte van 25 meter bij 20 meter, ( 4 tegen 4 het team wat scoort blijft staan en krijgt weer het balbezit) doel met bal is aannamen, richting en snelheid van de bal, zonder bal is door bewegen na het inspelen van de bal. 20 min.

Partijspel 7v7 of 8v8 in ruimte van 70 meter bij 40 meter met keepers binnen de teamfunctie aanvallen. ( doelstelling is opbouw van achteruit met de keeper 1, centrale verdedigers 3 en 4 de vleugelverdedigers 2 en 5 hoog weg, middenvelders 6,8 en 10 herkennen om in de bal te komen of net weg te blijven, schuine ballen spelen, centrumspits 9 herkennen van in de bal te komen of net weg te blijven. (bal begint altijd bij keeper van aanvallende partij.20 min.

Vrije partij, uitvoeren waar op getraind is. 10 min.

Cooling down 05 min.

Totale duur training 90 min.