Training nr 20 selectie Roodwit’67

Dinsdag 08 Oktober 2019

Start training 19.45 uur – einde training 21.15 uur.

Warming met ladder plus stabiliteit 20 min.

Explosiviteits-voorbereidende vormen 8x40 meter 80% versnellen 30 sec rust. 10 min.

Pass en trapvorm (schuine ballen inspelen en goed door bewegen) uitbreiden met drie vormen. 15 min.

Voetbal conditionele partijvorm 11 tegen 11 (stap 9 3x13 minuten met 2 minuten rust tussen de serie’s) 45 min.

Coachmomenten zijn: goed inspelen van de bal en door bewegen, richting en snelheid van de bal. bij balverlies druk op de bal en compact spelen. ( het team wat scoort heeft weer balbezit.)

Totale duur training 90 min.