Training nr 21 selectie ( Roodwit’67 1)

Donderdag 10 Oktober 2019 ( verdedigen)

Start training 19.45 uur – einde training 21.15 uur.

Warming up : Dynamische W.U. plus stabiliteit. 20 min.

Oefening per 2 spelers: bekende oefeningen. 10 min.

Positiespel in redelijk kleine ruimte 40 meter bij 30 meter met 4 kaatsers zonder doelen, doelstelling is om de bal snel rond te laten gaan, de kaatsers goed te gebruiken om in overtal te komen, niet in de bal lijn richting kaatser te gaan lopen. Open gedraaid staan, goede bal aannamen, bal goed inspelen en door bewegen.(hoog tempo willen spelen) 10 min.

Pas en trap op twee kleine doeltjes, (2 vormen) Richting en snelheid van de bal. 15 min.

Vorm 1 speler A speelt in op speler B die met de bal in dribbelt en rustig afwerkt op klein doeltje.

Vorm 2 Speler A speelt in op speler B die met de bal in dribbelt richting speler A die passief verdedigd, speler B maakt schaarbeweging en werkt af op klein doeltje.

1 tegen 1(ruimte 15mx10m) en 2 tegen 2 (20mx10m) binnen het verdedigen met 2 keepers Aandacht voor goed in positie staan, zowel in het 1 tegen 1 als 2 tegen 2 door de knieën en schuins van elkaar staan, goede onderlinge coaching met de keeper. 20 min.

Handelingen met bal binnen het verdedigen. ( blokken- Bloktackle- koppen-lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

Handelingen zonder bal binnen het verdedigen.( Druk op de bal hebben- kort dekken-schuin staan op voorvoeten en knieën lichtjes gebogen en niet te snel naar de grond gaan- rugdekking geven- bespelen van de ruimte in onderlinge coaching met de keeper)

Afsluitend partijspel binnen het aanvallen, opbouw van achteruit, ruimte 70 meter bij 45 meter. Oefeningen van de training eruit laten komen.(spelen tussen de linies) 20 min.

Totale duur training 95 min.