Training nr 27 selectie ( Roodwit’67 1)

Donderdag 31 Oktober 2019 (druk op de bal en in balbezit lopende mensen, met name de middenvelders)

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) bij balverlies snel druk op de bal. ( onderlinge coaching) 2x 5 minuten 10 min.

3 tegen 2 ( 3 aanvallers tegen 2 verdedigers) met twee keepers op grote doelen. (ruimte 20 meter bij 10 meter) Doelstelling is voor 3 aanvallers om op het juiste moment druk op de bal te zetten en binnen 10 seconden te scoren. (omschakeling balbezit) 15 min.

Handelingen verdedigen zonder bal: knijpen, kantelen, onderlinge rugdekking geven. Kort dekken.

Handelingen verdedigen met bal: blokken, bloktackle, sliding, koppen, lichaam tussen tegenstander en de bal houden.

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(middenvelders) en goed bij te sluiten.(spelen met buitenspel)2x 7 minuten met 1 minuut rust. 15 min.

Partijspel 6 tegen 6 met keepers, Oefeningen van de trainingen proberen uit te voeren aan een hoog tempo. 20 min.

Totale duur training 90 min.