Training nr 31 selectie ( Roodwit’67 1)

Donderdag 14 november 2019 (uitspelen van overtal 3 tegen 2 en 4 tegen 3 binnen het aanvallen en eindigen in groot partijspel)

Start training 19.00 uur – einde training 20.30 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 25 meter bij 15 meter) Doelstelling is voor 3 aanvallers om overtal uit te spelen en goede keuzes te maken in de afwerking. 2 verdedigers scoren binnen 10 sec op ander doel. 15 min.

4 tegen 3 ( 4 aanvaller tegen 3 verdedigers) met twee keepers op grote doelen. (ruimte 40 meter bij 35 meter) Doelstelling is voor 4 aanvallers om overtal uit te spelen en goede keuzes te maken in de afwerking. 2 verdedigers scoren binnen 10 sec op ander doel. 15 min.

Voor beide oefeningen binnen het aanvallen: Handelingen met bal:

Aannemen en vrijmaken van de bal, schijnactie ’s, Passeren, Afwerken/schieten, koppen stiften, lob. Kaatsen, afschermen van de bal. Passen, scoren

Eindpartij op 2 grote doelen 7 tegen 7 in ruimte van 70 meter bij 40 meter. (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. 20 min.

Totale duur training 90 min.