Training nr 33 selectie ( Roodwit’67 1)

Donderdag 21 november 2019 (Teamfunctie aanvallen rondom de middenlijn)

Start training 19.00 uur – einde training 20.30 uur.

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

Pass en trapvorm, schuine ballen spelen. 15 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 15 min.

Positiespel in wedstrijdvorm 7v7 met 2 keepers op twee grote doelen in ruimte van 45 meter breed en 70 meter lang. Met aan een kant het veld smal maken en de andere kant tot aan de zijlijn( teamfunctie aanvallen ) doelstelling is om de opbouw te verbeteren tussen de keeper, laatste linie, middenvelders en spits, wanneer er balbezit is bij de keeper en de tegenpartij verdedigt rondom de middenlijn. TCT 1-3-3-2 TP 1-3-3-2 20 min.

2 Vormen vorm 1 TP zet bij de eerste bal geen druk, pas na het inspelen.

Vorm 2 TP zet vol druk op de bal.

Eindpartij op 2 grote doelen 7 tegen 7 met 2 keepers op 2 grote doelen, vanuit een voorzet van de zijkant in ruimte van 70 meter bij 40 meter. Voor aanvallers betekent dit proberen te scoren en bij balverlies snel druk op de bal te zetten en goed om te schakelen, en bij balbezit een goed positiespel te willen spelen en herkennen wanneer diepte zoeken of de bal in het team te houden.Verdedigers scoren via de omschakeling balbezit op ander groot doel.20min

Totale duur training 90 min.