Training 11 provU11 11/09/2012: Bewegen zonder bal, reacties + duels

**Opwarming(25’)**

Passing: bewegen zonder bal+goede inspeelpass
Oefening 1: Inspeel pass op speler die open gaat, goede aanname verste voet en doorspelen. Nadruk: goed inspelen + snelle aanname met de juiste voet en doorspelen


Oefening 2: speler beweegt naar buiten, 2e speler komt in steun, 1-2 spelen. Nadruk op 1 tijdsvoetbal en goed bewegen. Inspeelpass telkens op verste voet.



Als het goed loopt: oefening 3: Zelfde principe als bij variatie 2, enkel komt er nu een derde overlappende speler bij.


**Reactiesnelheid trainen(20’)**

**Circuit met loopcoördinatie en technische oefeningen - Coördinatie**Organisatie:
\* Telkens 4 spelers per station, 2 spelers als aanspeler, 2 die de
   oefeningen uitvoeren
\* Belasting: 2’ daarna wisselen van opgave
\* Daarna korte recuperatie en wisselen van station
Station 1:
- A start rugwaarts naar de kegel, voorwaarts naar de volgende kegel,
   idem rugw., idem voorw., speelt de toegespeelde bal terug
- Keert terug op identieke wijze en speelt de aangespeelde bal terug aan
   de andere zijde.
- Daarna start B
Station 2:
- A start en loopt door het hoepelparcours telkens met 2 contacten per
  hoepel, en kopt de toegeworpen bal terug
- Keert op dezelfde manier terug en kopt de 2de toegeworpen bal terug
- Daarna start B
Station 3:
- A start naar de aanspeler toe, neemt de bal aan, kort de bal leiden,
  pass naar de andere aanspeler en aansluiten bij B
- Daarna start B
Station 4:
- A neemt het hordenparcours met telkens 2 contacten tussen de horden,
  speelt de toegeworpen bal terug met de binnenkant voet
- Keert terug via het parcours en speelt de bal terug met de binnenkant
  van de andere voet
- Daarna start B



Reactiesnelheid + afwerken: nummerspel(10’)
beide ploegen achter 1 doel: trainer roept nummer van speler, zo snel mogelijk afwerken

Matchvorm: 4-4 + 4 kaatsers(3\*5 min)

2 kaatsers langs de zijlijn(flankenspel), 2 kaatsers aan de achterlijn(dieptespel).
Kaatsers spelen in maximum 2 tijden en spelen mee met beide ploegen.
Doel: snel de buitenkant of diepte opzoeken.

Reactiesnelheid trainen: Speler x doet schijnbewegingen, speler O probeert te tikken voordat hij door de poorten kan!

Matchke!