|  |
| --- |
| Training 37 ogv provU11 11/12/2012 |
| **OPWARMING** |  |
| untitled | **Beschrijving**-Terrein 50x30m-2x6’ omloop met doorschuiven (bal volgen)-Op 2 flanken, wisselen van richting na de pauze-Per post 1 speler en de rest bij de beginpositie-1 past op 2, 2 past op 3, 3 leidt de bal en werkt af op doel.-K gooit naar 3 die terug aansluit bij andere groep.**Coaching:** -Gerichte balaanname en passing |
| **WEDSTRIJDVORM 1** |  |
| wedvorm 1 | **Beschrijving**-Terrein van 50m op 30m (iets groter dan duiveltjesterrein)-Continue wedstrijdvorm waarbij na 5min de andere ploeg de andere ploeg in numerieke meerderheid speelt. De ploeg van 3 voert vliegende vervangingen uit (na doelpunt)-Ploeg van 5 veldspelers speelt in een 1-3-1 veldbezetting waarbij 4 spelers een iets grotere ruit te vormen-Ploeg van 3 veldspelers speelt in een 1-2-0 veldbezetting **Coaching:** - **”RUG”**- **”ALLEEN”** |
| **TUSSENVORM 1** |  |
| untitled | **Beschrijving:** 2 groepen van 4 spelers die zich in ruitvorm opstellen(passafstand 12à15m). 1 bal per groep.-OEF1: Vrije uitvoering (controle – pass, verplicht 2x raken).-OEF2: verplicht uitvoering: speler controleert de bal met de verste voet en controleert en past dan met ander voet (rechts - links)-OEF3: Spelvorm FUN: hoeveel keer gaat de bal gedurende 1 minuut rond?**Coaching:** -Geef de passs naar de verste voet.-geef zo nauwkeurig mogelijk de pas na de balcontrole-Controleer de bal met de verste voet en geef een pass met andere voet. |

|  |  |
| --- | --- |
| **WEDSTRIJDVORM 2** |  |
| untitled | Beschrijving -Terrein 50x30m-Continue wedstrijdvorm met 2 neutralespelers die meespelenmet de ploeg in balbezit. Beide ploegen spelenmet hun 3 vaste spelers. Zoveel mogelijk inspelen op de flanken!**Coaching:** **- ”RUG”****- ”ALLEEN”** |
| **TUSSENVORM 2** |  |
|  | Beschrijving* 2 groepen (2 doelen)
* Duur: 2 x 5 min
* Vaste speler haakt af, controleert bal en geeft bal terug (links van doel). De andere spelers schuiven door. Na 4 doelpogingen wordt er gewisseld van passontvanger.
* Speler aan de bal passt met rechtervoet tussen 2 potjes naar loshakende speler. Speler controleert met rechts en passt terug met rechts tussen de 2 volgende potjes. De 1ste speler trapt met rechts naar doel na balcontrole met linkervoet.
* Nadien oefening aan de andere kant met andere voet (links)
* Shootinggame: welke groep scoort de meeste geldige doelpunten?

**Coaching:** Controleer de bal zodanig dat je in de beste omstandigheden kunt passen of trappen naar doel. |
| **AFWERKVORM** |  |
| **Ruit met combinatie** | Zie vorige training |
| **WEDSTRIJDVORM 3** |  |
| **Vrij spel** | Aandacht voor controle en aanname van de bal! |