Training 45 provU11 26/01/2013: Zaaltraining: coördinatie en afwerking

**Opwarming: coördinatieoefeningen(10’)**

* Bal gooien + over de bal stappen tijdens de bots(van binnen naar buiten en buiten naar binnen)
* Dansen op de bal: toetsen voor het steunbeen en achter het steunbeen
* Schijnbewegingen: bal in de handen(ruimteperceptie)
Schijnbewegingen bal aan de voet
* Evenwicht: bal op één been naar elkaar passen(welk duo houdt het langste vol?)
* Bal naar elkaar kopen(welk duo houdt het langste vol?)

**Wedstrijdjes - Afwerkvormen**

Steeds wedstrijdjes binnen dezelfde 5 vs 5. Steeds 10 min. Afwerkvormen gebeuren naar 2 doelen.
Trainer houdt de punten van zijn ploeg bij. Keeper van de ene ploeg gaat in de goal staan bij tegenstrever bij afwerkvormen.

1. Wedstrijdvorm met boarding(zweedse banken dienen als boarding)
2. Tennisvoetbal
3. Afwerkvorm doorsteekpas: inspelen van op de flank, doorsteken naar andere flank + afwerking
4. Handbal: scoren in één tijd voor de bots
5. Afwerkvorm: Barca: driehoeken maken
6. Wedstrijd over volledig veld

**Afsluiting: retro’s op de valmat**