Training 54: 26 februari: Passing + passeeractie

1. Opwarming: 20’  
   **Deel 1:** Nieuwe standaardopwarming: ritmisch.  
   1) samen overlopen  
   2) kniebeweging van binnen naar buiten(klappen bij beweging knie)  
   3) Kniebeweging van buiten naar binnen(klappen bij beweging knie)  
   4) hiel zijwaarts naar hand(klappen bij beweging hiel)  
   5)Hiel binnenwaarts naar hand(klappen bij beweging hiel)  
   6) Been voorwaarts uitzwieren (klappen bij uitzwieren)  
   7)huppelpas met arminzet
2. Passing Game: Real Madrid(15’)  
     
   Per 4 in een vierkant. Speler 1 speelt de bal in op een andere speler en loopt onmiddellijk naar het vrije potje. Bal wordt altijd in twee tijden doorgespeeld naar een andere speler. Na het inspelen van de bal wordt er snel bewogen naar het vrije potje.  
   Variant: in één tijd doorspelen  
     
   Welke ploeg houdt dit het langste vol zonder te missen?
3. Wedstrijdvorm: balbezit(2\*7’)  
   3 ploegen van 3 spelers. 2 ploegen stellen zich op buiten een rechthoek(maximum 2 meter buiten de rechthoek) en spelen de bal rond. Één ploeg in de rechthoek probeert zo snel mogelijk de bal te veroveren. De ploeg die de bal verliest moet in de rechthoek komen. Buiten de rechthoek wordt er in maximum 2 tijden gespeeld.
4. Oefenen nieuwe schijnbewegingen(20’)  
   🡪 eerst per 2 met bal in de handen coördinatie van de schijnbeweging  
   - Okocha(ook achter steunbeen)  
   - Zidane  
   - Sleep + overstap
5. Afwerkvorm: V-beweging oefenen
6. Matchke