|  |
| --- |
| **Training 59 ogv prov U11 21/03/2013** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Opwarming – basistechniek** | **DUUR: 15’** |
|  | **Beschrijving : Opwarming basistechniek**  Elke speler met bal aan blauw potje.  Basisoefeningen worden uitgevoerd van blauw naar rood en terug.   1. Binnenkant, buitenkant voet – re en li 2. Zijwaarts afrollen 3. Voorwaarts en rugwaarts afrollen 4. Bal tussen voeten 5. Bal terugtrekken + terug vooruit meenemen 6. Korte draai door bal kort onder lichaam terug te trekken 7. Stoptechnieken door bal zelf opgooien |
| **Wedstrijdvorm: flankaanval stimuleren** | **DUUR: 15’’** |
|  | **Wedstrijdvorm in golven K+2/ K+4**  Wedstrijd start bij doelman ( gele ploeg –meerderheid) . Stimuleren om flanken aan te spelen, daar ligt de ruimte.  flanken afbakenen, waarbij de verdedigers niet in die zone mogen komen |
| **TUSSENVORM : BASISTECHNIEK + ESTAFETTE** | **DUUR: 20’** |
|  | **Inoefenen overstap + andere schijnbewegingen**  Verdelen in 4 groepen . Spelers leiden bal naar rood potje, maken schijnbeweging aan kegel en werken af in minidoel. Na 5 minuten wisselen van kant.  Nadien estafette met de 4 groepen : om het eerst 10 doelpunten te scoren. Doelpunt telt enkel bij “correct” uitoefenen schijnbeweging. Ook wisselen van kant om tweevoetigheid te stimuleren. |
| **Afwerkvorm : flankwissel** | **DUUR: 15’** |
|  | **Afwerkvorm in ruit : flankwissel + aanspelen nr 9**  Sp 1 ( 10) speelt bal in op sp 2 –( 11) ( vooractie+ ingedraaide controle). Sp 2 speelt in op sp 4 ( 9), dewelke kaatst op speler 1 ( 10). Speler 1 ( 10) opent dan op andere flank naar speler 3 ( 7). Speler 3 leidt bal langs flank en geeft voorzet. Spelers 2 en 4 verschijnen voor doel en werken af.  Na 7’ wisselen van kant ( 1-3-4-1-2)  Variant : speler 1 zelf laten bepalen welke flank aangespeeld wordt  **Doorschuiven : 1-2-3-4-1** |
| **Wedstrijd** | **DUUR: 20’** |
|  | Laten voetballen en eventueel coaching op aanspelen flanken |
| **Cooling Down** | **DUUR : 5 ‘ :**  **Pinneke trap** |