**Trainingsvoorbereiding**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Club: OG Vorselaar | Ploeg:U11 Prov | Seizoen: 2013 - 2014 | Aantal spelers:8-9 |
| Trainers:Bram & Patrick | | | |
| Thema training: Coördinatie, looptechniek | | | |
| Extra info: (doelstellingen, coachingswoorden, aandachtspunten, ...) Progressieve trainingsvoorbereiding: trainingsindeling is wekelijks dezelfde enkel oefeningen worden steeds moeilijker en uitgebreider. Door constant, wekelijks te herhalen worden deze bewegingen haast geautomatiseerd! Coaching :   * Altijd op je voorvoeten lopen – hielen raken enkel de grond in rust, stilstand * Lichaam stabiel houden: bij evenwichtsoefeningen en bij sprongkracht: lichaam mooi recht houden * Vertrek: eerste stap vooruit: voetballers hebben nogal de neiging om eerst een stap achteruit te zetten, ten opzichte van een eerste stap vooruit betekent dit een meter verlies. | | | |

**Hieronder volgt de eigenlijke training. Tekeningen en/of tekst.  
Opwarming**

1. Rytmische opwarming
   1. Huppelpas: omhoog veren, knie en arm inzet
   2. Huppelpas: zo groot mogelijke passen maken, knie en arm inzet
   3. Lopen met knie en arminzet(rustig tempo)
   4. Knie naar buiten draaien + hup + pass
   5. Knie naar binnen draaien + hup + pass
   6. Buitenkant voet tikken + hup + pass
   7. Binnenkant voet tikken + hup + pass
   8. Boven het hoofd klappen + hup(lichte draaibeweging heup)
   9. Voor het lichaam klappen + hup(lichte draaibeweging heup)
   10. Trap vooruit + hup + klap
   11. 2knieën heffen + klappen op de knieën + klap
2. Technisch versnellen

Potjes leggen waartussen de spelers moeten versnellen 🡪 afstand tussen de potjes wordt steeds groter

* 5 potjes: 1voet
* 1,5 voet
* 2 voet
* 3 voet
* 4 voet
* Sprint naar eindmeet

**Coördinatieoefeningen**

Oefeningen worden uitgevoerd per 2. Eerste deel van de oefening is oefenen, daarna volgt er altijd een klein wedstrijdje. Oefening 1-5 zijn reeds volledig beheerst, door de oefeningen die ze beheersen te laten wegvallen worden de spelers uitgedaagd om ze tot in de perfectie uit te voeren.

1. Speler A werpt de bal, speler B speelt in de volley(kort herhalen, beheersen ze bijna)
2. Speler A werpt de bal, Speler B speelt in dropshot
3. Speler A werpt de bal, speler B kopt de bal(kort herhalen, beheersen ze bijna)
4. Spelers A en B gooien de bal naar elkaar en koppen deze terug
5. Spelers A en B gooien de bal naar elkaar en spelen deze in de volley terug
6. Spelers A en B spelen de bal met het bovenbeen naar elkaar

Tussendoor: stabilisatieoefeningen(enkel bij ok weer, indien te koud vallen deze oefeningen weg)

1. Plank maken elleboogsteun buik naar onder
   1. 1 been uitsteken
   2. 1 been en tegenovergestelde arm uitsteken
2. Plank maken door te steunen op de schouders
   1. 1 been uitsteken
   2. Op de tippen steunen
3. Zijwaartse elleboogsteun
   1. Been op en neer bewegen
   2. Ook 1 arm opsteken
   3. Been vooruiten en achteruit bewegen
4. Elleboogsteun rug naar onder
   1. 1 been uitsteken
5. Brug maken: platte handen en platte voeten steun met rug naar onder
   1. 1 been uitsteken

**Looptechniekscholing/sprongkracht/**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Sprongkracht   * 2 voeten + buigen * 1 voet + buigen * 2 voeten + halve draai en buigen * 1 voet + halve draai en buigen | Loopladder 1   * 2 voeten contact * 1 voet contact * 2 voeten contact + rechts uit * 2 voeten contact + links uit | Loopladder 2   * 1 voet zij uit * 2 voet zij uit * 1 voet naast de ladder, andere voet gaat in en uit * Open en dicht springen, in en uit de ladder maar één been altijd schuin achter het lichaam zwieren in de ladder | Loopladder 3   * Voorwaarts achterwaarts door de ladder(2 contacten overal) * Voorwaarts achterwaarts, maar niet door de ladder(2 contacten overal) * Idem maar andere kant * 2 voeten naast elkaar houden, springen en telkens 1 voet eruit langs zijn kant, telkens wisselen |

**Tussendoor: tussen verschillende oefeningen: ontspanningsspellen om concentratie te houden**

Vossenstaart spelletjes: 2 spelers in een klein vierkantje proberen elkaars hesje uit de broek te trekken. Uiteraard blijven ze in het vierkant

1. Gewoon rechtstaant met de armen tegen elkaars schouders starten(kan de andere er ook uitduwen)
2. Gehurkt(ganzenpas)
3. Op handen en voeten steun, kan de andere ook onderuit halen
4. Per 3 in een vierkant

**Afronding: tennisvoetbal**