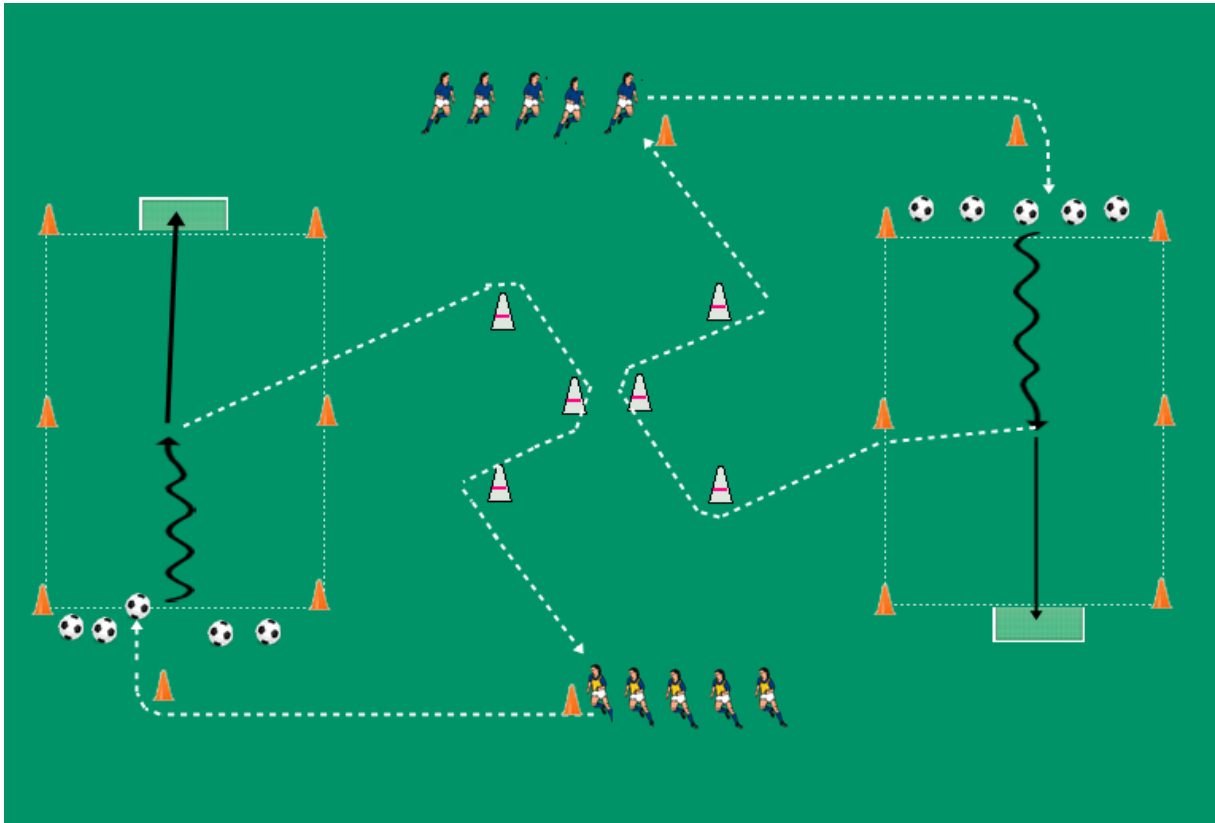


Traning 13

1. Algemene Warming up **10 MINUTEN**
2. Conditie sprintvorm estafette B.V 4 SERIES **10 MINUTEN**



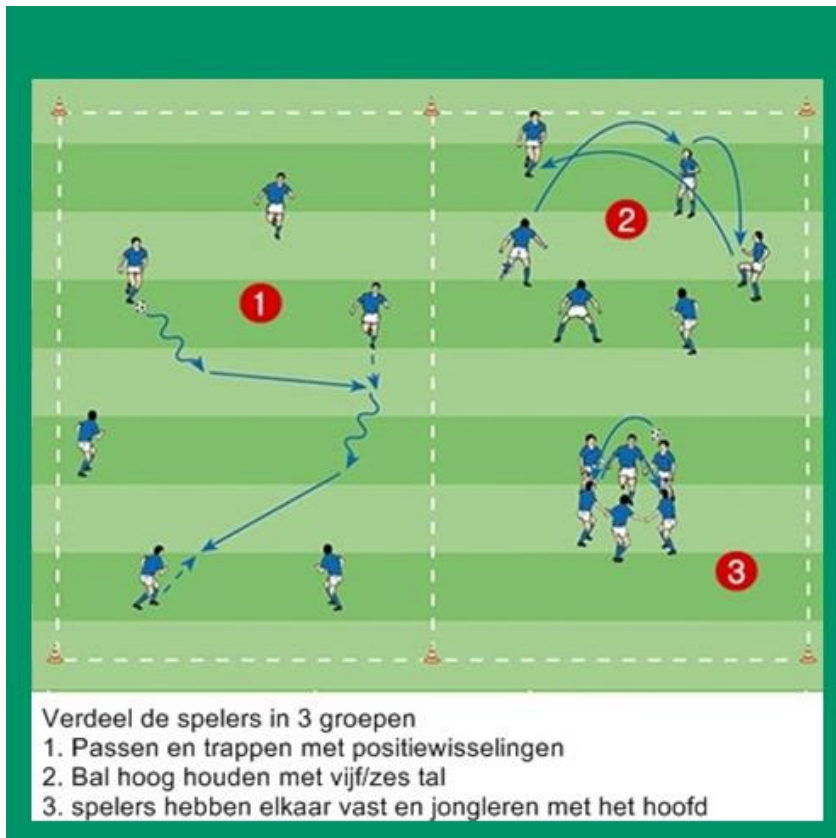
Je maakt 2 vakken met 6 pionnen zoals op afbeelding. In het midden plaats je ook 6 pionnen. De afstand van de buitenste vakken aanpassen naar je doelstelling van de conditionele prikkeling. Dus van 30/40 m lengte tot 20/15 m

Na gelang het aantal spelers leg je ballen neer zoals op afbeelding.

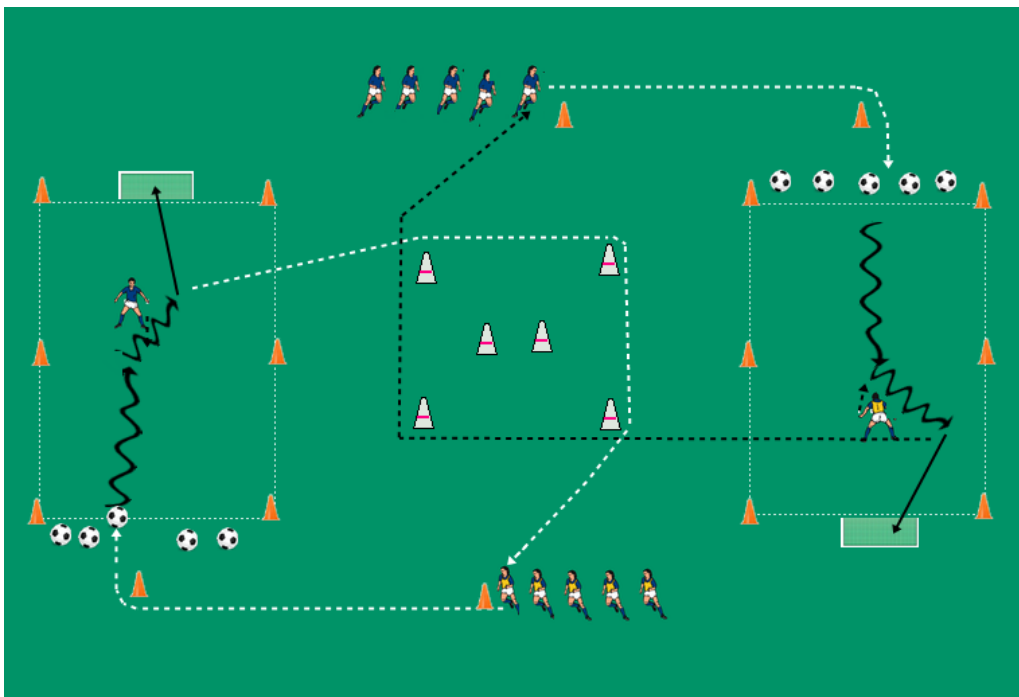
Op signaal van de trainer gaan de eerste spelers van beide teams van start.

Ze sprinten rond de pion, pikken een bal op, dribbelen tot het midden van het vak en scoren op kleine doeltje, vervolgens sprinten ze door de pionnen naar zijn team, tikken de volgende speler aan en idem. Welk team heeft het meest gescoord en wie was het snelst?

3. Tussenvorm jongleren 1 van onderste 3 vormen **5 MINUTEN**

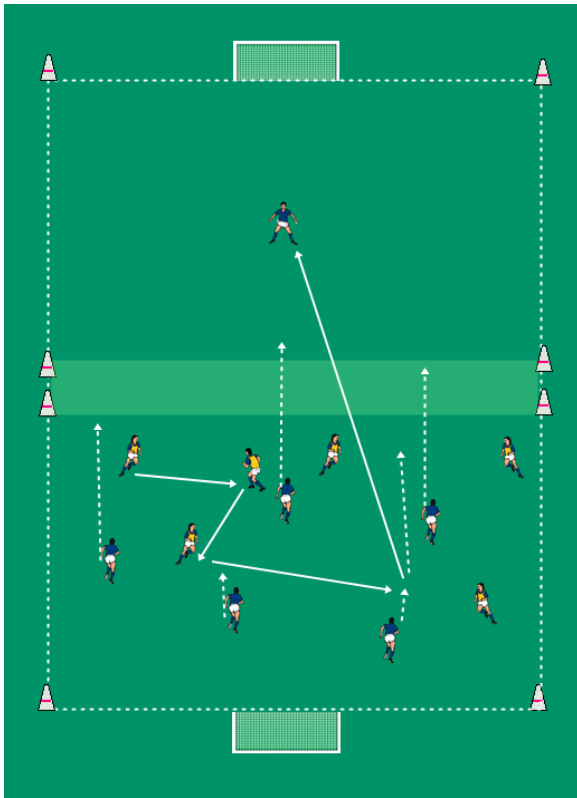


4. Conditie sprintvorm estafette 2 B.V 4 SERIES **10 MINUTEN**



Idem als vorm 2 maar nu met een verdediger en duel 1:1

5. Partijspelen minivoetbal **1 X 10 MINUTEN**



Partijspel 10/10 tot 4 tegen 4

Partijspel vrij

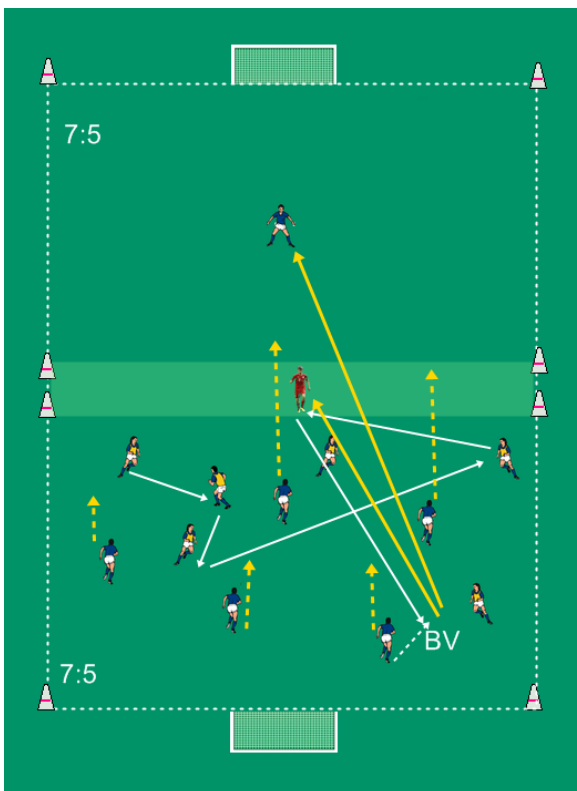
1 speler van beide teams mag niet in zijn verdedigings-vak komen zodat er steeds een overtal situatie ontstaat.

Je kan pas scoren als alle medespelers van de aanvallende partij zijn aangesloten over de middenlijn.

Bij bal verovering dus snel vrije speler in spelen en bijsluiten>

6. Tussenvorm jongleren 1 van onderste 3 vormen (zie 2) **5 MINUTEN**

7. Partijspelen minivoetbal **2 1 X 10 MINUTEN**

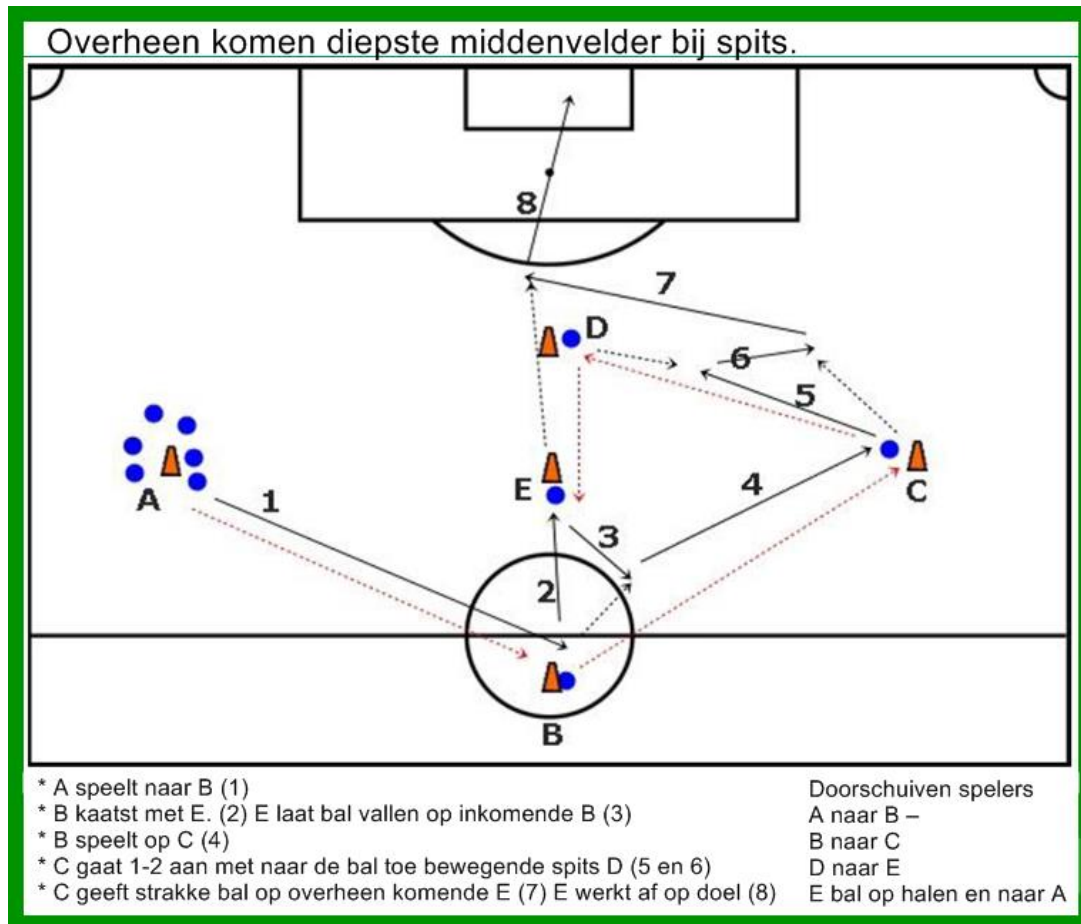


Idem als hierboven maar nu met kaatser erbij in het middenvak die met de balbezittende partij mee speelt.

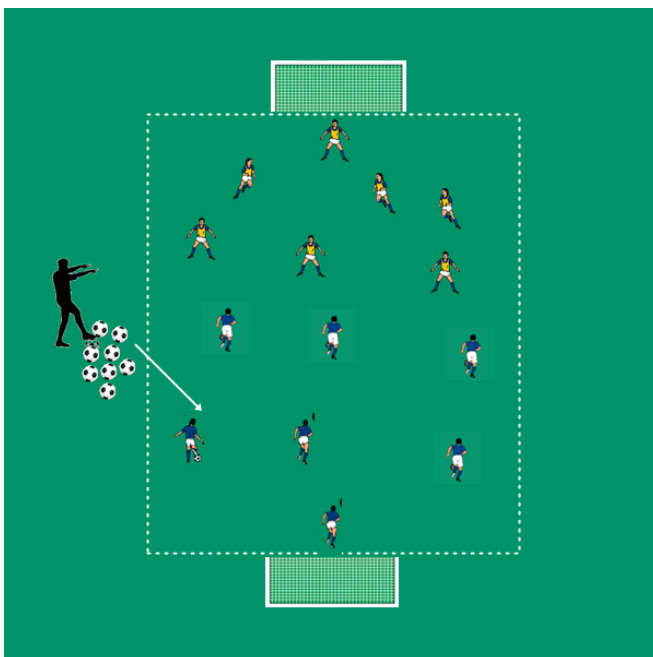
Zodat er steeds een 7:5 situatie ontstaat

Bij balverovering nu 2 keuzes of middenspeler inspelen of diepe speler inspelen

8. Afwerkvormen 15 MINUTEN



9. Eindspel



Trainer heeft 10 ballen.

Trainer speelt steeds nieuwe bal in bij uitbal/achterbal etc.

Dit om het tempo erin te houden

Na de 10 ballen = het vrij spel