

TRAINING 13

Training van: Ruud Verstraeten.

Doelstelling: Stilstaan bij het trappen, juiste positie kiezen bij breed gespeelde/terug leggende bal.

Thema: Individuele training

Leeftijd: U23.

Aantal keepers: 4.

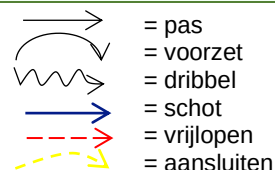
Materiaal: 6 china heads, 1 loopladder, 2 hordes, 4 ballen en Dummy.

Totale tijdsduur: 90 minuten.

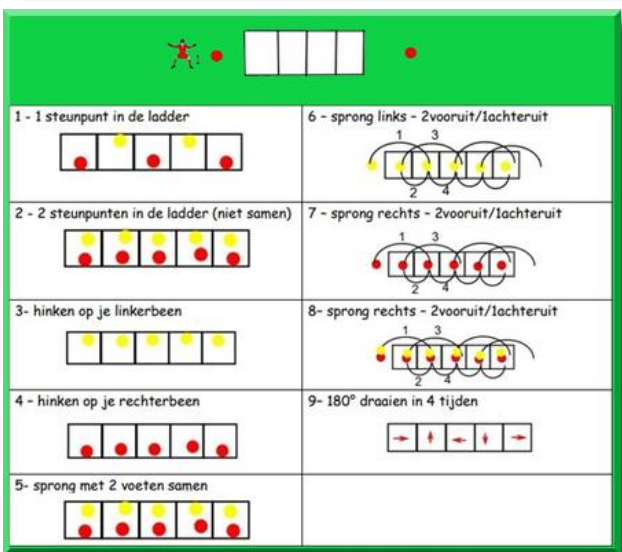
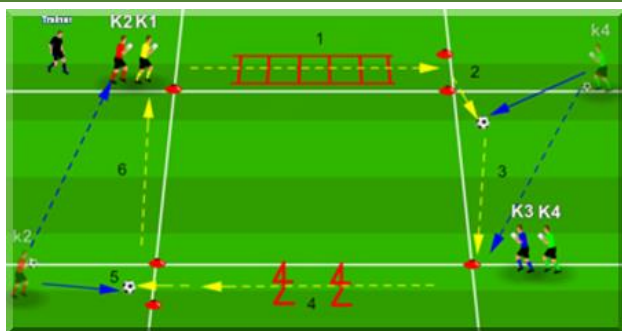


Richtlijnen en coaching woorden:

- Perfectioneren van moeilijkere technieken en basis tactieken.



OPWARMING



Opwarming op vierkant

20'

Organisatie :

6 china heads, 1 loopladder, 2 hordes, 4 ballen

Beschrijving :

K1 gaat in de loopladder (zie bijgevoegde oefeningen) en komt in UH tussen de potjes.

K1 valt uit op de stilliggende bal rechts en doet een losmakende oefening richting K4.

K3 gaat over de horden en komt in UH tussen de potjes en valt uit op een stilliggende bal links.

K3 loopt richting K1 en doet een losmakende oefening

Variatie:

K4 en K2 nemen positie om de bal te droppen, passen, hoge bal, vw bal. Waar ze de bal op gespeeld hebben die K neemt de positie over.

Doorschuiven:

K1-K4-K3-K2-K1

Coaching:

Let op techniek. Niks overhaast.

KERN 1



OEFENING 1

15'

Organisatie :

K1 in doel, K2 met bal in de handen tussen rode china heads, K3(rood) en K4 (blauw) met bal aan de voet tussen de china heads.

Beschrijving :

1.-K1 trapt volley naar K1 die in positie is gekomen naar eerste paal.

K1 verwerkt deze bal en gooit terug op K2

2A.-K1 neemt positie aan op K3 deze trapt de bal over de grond op gele china heads.

Opnieuw stap 1

2B.-K1 neemt positie op trap K4, die naar gele china heads in doel trapt.

Indien iedere doelman geweest is, andere zijde idem. Kan je ook doen eerste 1 zijde zowel laag als HH trappen. Zelf bekijken.

Doorschuiven:

K1-K2-K3-K4-K1

Coaching:

Goede trap

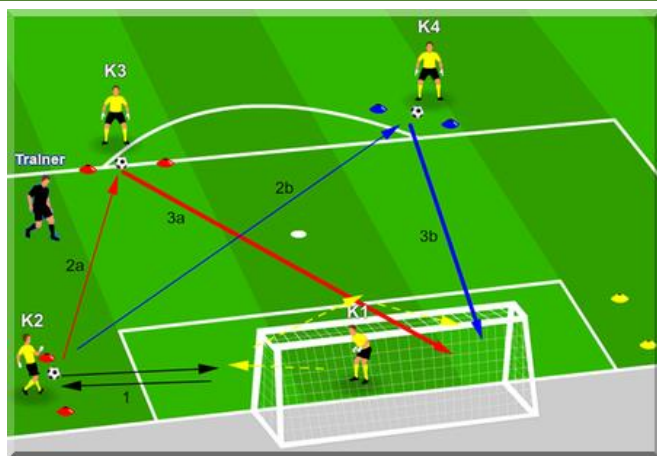
Mik richting potje

Positie!

KERN 2

OEFENING 2

20'



Organistatie :

K1 in doel, K2 met bal in de handen tussen rode china heads, K3 en K4 met bal op de grond tussen de gekleurde china heads (K3:rood/ K4: blauw)

Beschrijving :

1.-K1 neemt positie thv eerste paal op volley K2. K1 verwerkt bal en gooit deze terug naar K2.

2A.-K2 rolt bal in over de grond naar K3 deze legt bal stil.

3A.-K3 trapt bal naar verre hoek over de grond. K1 verwerkt deze bal en gooit hem naar K2.

2B+3B idem maar dan getrapte bal korte hoek voor K4.

Indien alle keepers geweest zijn, K2 wisselt naar andere zijde (gele potjes) en we starten opnieuw maar andere zijde uitvallen.

Doorschuiven:

K1-K2-K3-K4-K1

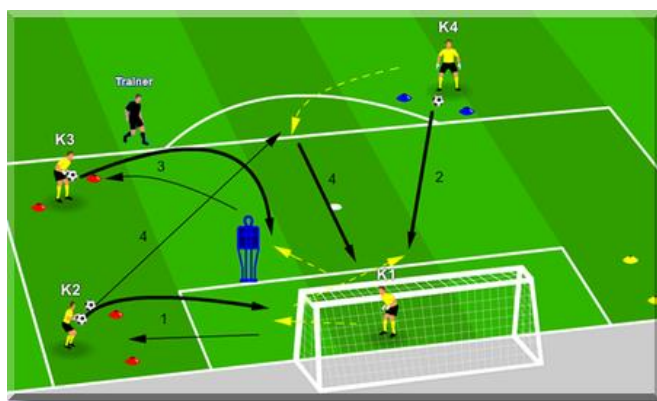
Coaching:

Goed trappen
Inslijden naar de bal.

KERN 3

OEFENING 3

20'



Organistatie :

8 china heads, Dummy – ballen.

Beschrijving :

K1 start in UH (LinkerVt voor) in de juiste positie in doel. K2 gooit bal in boogvorm naar de 1ste paal waar K1 de bal met 2 vuisten weg bokst terug naar K2 – K1 verwerkt in juiste positie een lage trap rechts van K4 - K1 staat zo snel mogelijk recht en krijgt van K3 een boogbal boven de dummy die hij met 2 vuisten moeten weg boksen richting K3 – K1 neemt terug positie in doel, K2 trapt/rolt een bal richting 16m waar K4 de bal in 1 tijd trapt op doel.

Doorschuiven:

K1-K2-K3-K4-K1

Coaching:

Positie – gericht

COOLING DOWN

OEFENING 4

15'



Organistatie :

4 blauwe/rode/paarse china heads, 2 gele china heads, ballen

Beschrijving :

KT staat op +/- 3 m van K1, K2/K3/K4 staan +/- 15 m van K1 in een vak. KT gooit bal in boogvorm richting K1 en deze moet de bal weg boksen met 2 vuisten naar K1, K2 of K3 binnen het vak waar deze keepers staan.

Variatie :

-KT roept een naam/kleur, K moet bal in het juiste vak weg boksen.
-Idem met 1 vuist weg boksen.

Doorschuiven:

K1-K2-K3-K4-K1

Coaching:

Gericht, Goed boksen, Goede afstoot, Wat is de score?