

Trainingsvoorbereidingsformulieren Jonge Kracht Vrijdag 26-10-'12

Inhoud:

1. Warming Up
2. Techniek
3. Afwerkvorm
4. 1 tegen 1 partijvormen
5. 2 tegen 2 wedstrijdvormen

Warming Up

De spelers dribbelen zigzaggend door elkaar zonder tegen elkaar op te lopen. Ontspannen op de voorvoeten. Met de veterdribbel (wreef) en buiten/binnenkant kant dribbel afwisselen met de linker en rechter voet. De bal na 3 of 4 balcontacten over nemen met het andere been.

Op teken van de trainer:

- Wordt de bal binnenkant voet voor het lichaam langs afgekapt.
- De bal achter en vooruit rollen met de voetzool
- De bal stoppen en verder dribbelen

Spelvorm:

1. De bal stoppen, wissel van bal op teken van de trainer (wie is het laatst weer aan het dribbelen?)
2. Een of meer ballen uit het spel halen, ook speler (s) zonder bal blijven in beweging (wie heeft er geen bal?)
3. Je sprint (zonder bal) een paar meter (om een van de pionnen) buiten de rechthoek (wie is er als eerste weer aan het dribbelen?)

Warming Up in een rechthoek

