

Passen en trappen

Verbeteren van de basisconditie

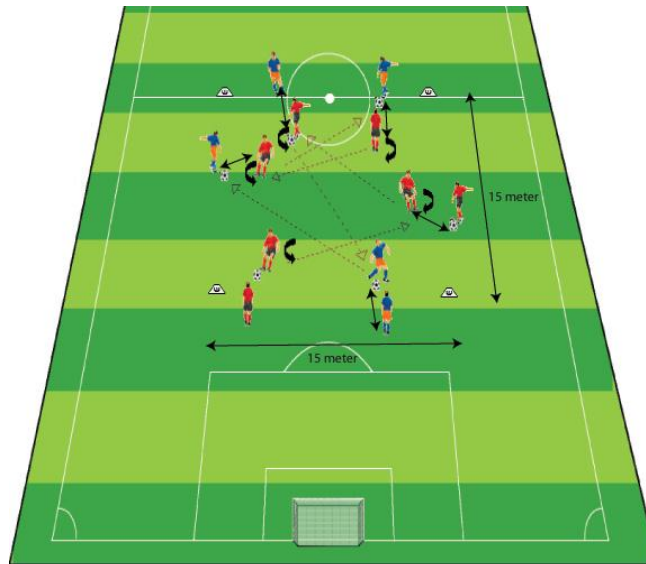
Auteur: Willy Kaspers

Fase: Warming-up

Thema: Conditie (interval intensief)

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Spelers: 10 tot 16 spelers



Organisatie: 15 x 15 meter (afhankelijk beschikbare spelers), tweetallen, de spelers aan de buitenkant van het rechthoek met bal.

Doel: verbeteren van de basisconditie (interval intensief)!

Spelers aan de buitenkant spelen de bal in op aanbiedende speler in het rechthoek, deze kaatsen vervolgens de bal terug (linker- en rechtervoet). Vervolgens zoeken de spelers in het rechthoek een andere speler met bal en vragen wederom om de bal. Na een halve minuut wisselen de tweetallen.

Bij volgende serie kaats afwisselen met dubbele kaats, na een halve minuut wisselen de tweetallen.

Dan nemen de spelers aan de buitenkant de bal in de hand, de bal wordt nu nauwkeurig aangegooid op binnenkant voet (L/R), bal op het dijbeen en dan binnenkant voet terug (L/R), bal op de borst en binnenkant voet terug (L/R), hoog aangooien voor een kopbal terug, en als laatste de snoekduik (hier zal de onderlinge afstand wat groter moeten worden, na een halve minuut wisselen de tweetallen, . . . etc.

Accenten:

Nauwkeurigheid van het inspelen (hoge balsnelheid), spelers zonder bal moeten zich weer aanbieden en vragen (bal opeisen). spelers aan de zijkant moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin is ook het coördinatievermogen van de spelers in het rechthoek (uit- en ontwijken) van spelers in het rechthoek. Spelers moeten oogcontact houden. Nauwkeurigheid bij het aangooien.

Series:

6 maal 2 series van een halve minuut, tijdens de arbeid- / rustverhouding (1 minuut) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.