

Trainen in Coronatijd

Samengesteld door Mario Meijer

2020-10-16

Alle amateur voetbalcompetities zijn stilgelegd tijdens de Corona lockdown en Voetballers van 18+ mogen slechts trainen in groepjes van 4, zonder lichamelijk contact en op 1,5 m afstand. Dat legt natuurlijk grote beperkingen op aan de mogelijkheid om de voetbalsport te bedrijven.

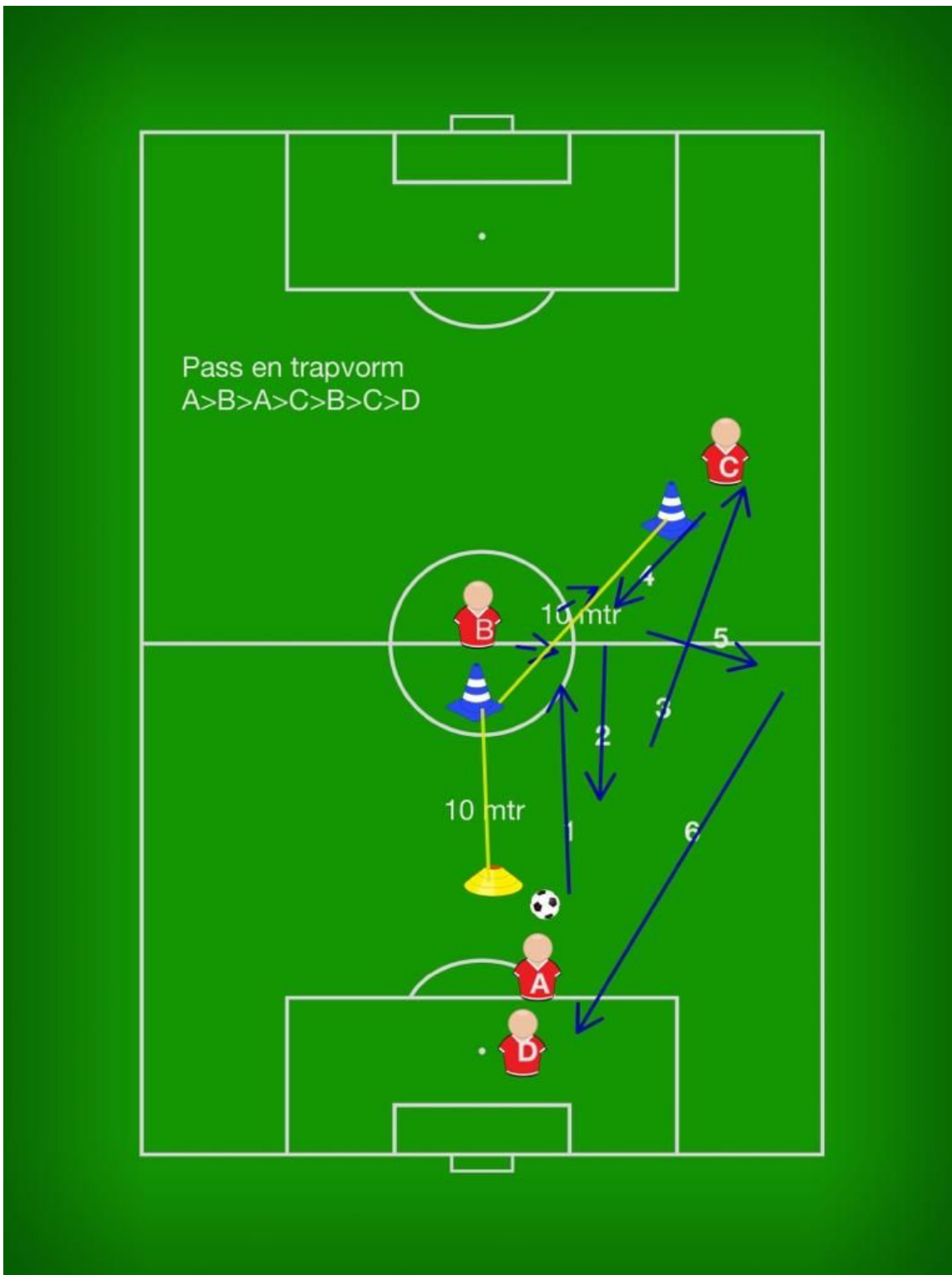
Om het gevoel niet helemaal kwijt te raken heeft Mario Meijer, trainer van CKC 1 een kleine greep gedaan uit zijn arsenaal aan trainingsvormen, ter inspiratie voor trainers en hun teams om toch te kunnen trainen ten tijde van de Corona lockdown.

Hieronder worden een 5-tal trainingsvormen gepresenteerd. Het materiaal spreekt voor zich, maar wanneer er voldoende belangstelling voor is wordt overwogen om verdere toelichting te geven in een informatiesessie voor trainers van CKC. Heb je belangstelling? - Stuur in dat geval een email naar bestuur@vvckc.nl.

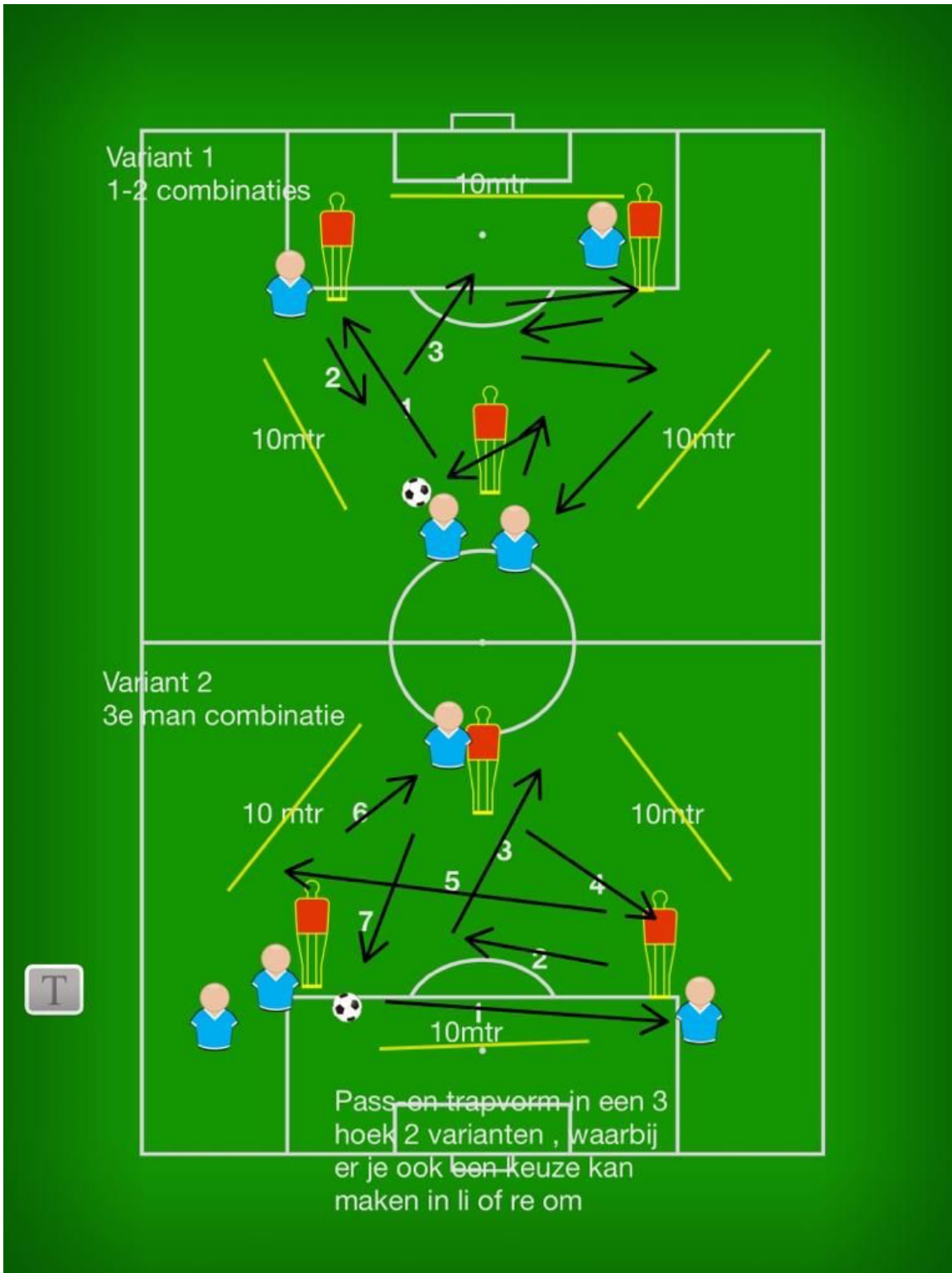
1. Warming Up oefening met techniek, lenigheid, passing en afronden



2. Passen en trappen



3. Passen en trappen in een driehoek



4. Afronden 1

- . Zie bijgevoegde link: <https://www.instagram.com/p/CGSCQtjoR-o/?igshid=15tsi09l0isvw>

5. Afronden 2

- . Zie bijgevoegde link: <https://www.instagram.com/p/CGZP33zoq-B/?igshid=ff9pxm24lp58>