



1 tegen 1 afwerpen en omschakelen



Date: 16/Jun/2020

Measurement: 20 x 20

Time: N/A:N/A

Players: 8

Duration: 15

Level: U5 - U14

Objective: Verbeteren van het dribbelen op snelheid en gericht schieten op doel.

Description: De rode speler begint met dribbelen vanuit de hoek. Op dat moment sprint de zwarte speler naar het 'keepersvak' (tussen doel en stippellijn). De rode speler mag afwerpen als hij in het blauwe vak is.

Als de rode speler heeft geschoten, begint er direct een speler van zwart met dribbelen, en wordt de rode speler die geschoten heeft de keeper in zijn doelgebied (omschakeling).

Coaching Points: Stimulerend.

Progression:

- spelen met teamscore
- spelen met individuele score
- starten op signaal van de trainer (reactiesnelheid)
- speler opdracht geven voor hij start (kleur pion aanraken, vraag beantwoorden, enz.)