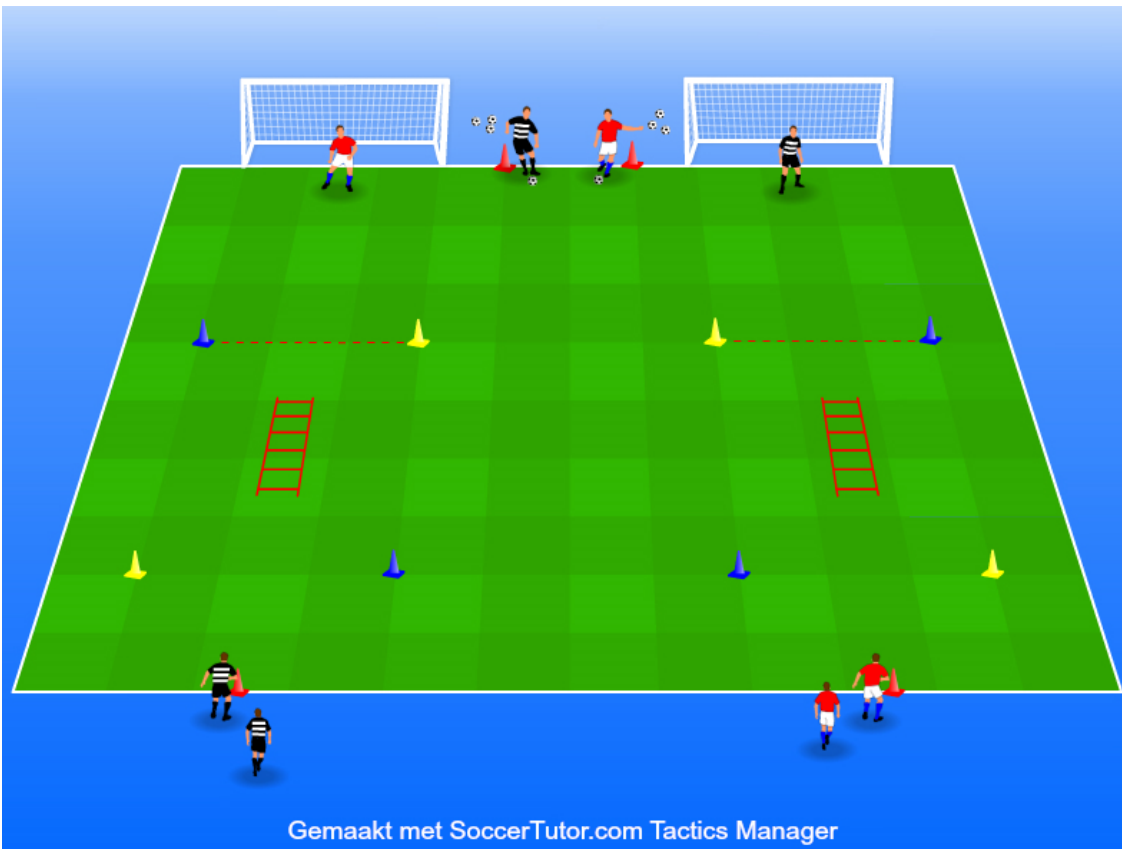




Afwerken met coördinatie en reactiesnelheid.



Date: 16/Jun/2020

Measurement: 20 x 20

Time: N/A:N/A

Players: 8

Duration: 15

Level: U5 - U14

Objective: Verbeteren van de lichaamscoördinatie en het gericht afwerken op doel.

Description: De trainer noemt een kleur (geel of blauw). De voorste 2 spelers tikken de pion aan van de genoemde kleur, gaan vervolgens door de loopladder, en krijgen daarna een bal aangespeeld bij de pion van de genoemde kleur: direct afwerken op doel.

Doorschrijven: speler die schiet gaat naast het doel passen, speler die pass geeft gaat keepen, speler die gekeept heeft sluit vooraan in de rij aan bij zijn eigen team.

Coaching Points: Stimulerend.

Progression:

- reactiesnelheid: genoemde kleur eerst aantikken / tegenovergestelde kleur eerst aantikken
- loopladder: voorwaarts, zijwaarts, in en uit de ladder
- afwerken: spelen op 2 doelen, spelen op 1 doel, 1 tegen 1, team tegen team, schot, koppen