



dribbel en coördinatie estafette



Gemaakt met SoccerTutor.com Tactics Manager

Date: 5/Jul/2020

Measurement: 10 x 30

Time: N/A:N/A

Players: 8

Duration: 15

Level: U5 - U10

Objective: Verbeteren van de loopcoördinatie en dribbelvaardigheid op snelheid en met richtingsverandering.

Description:

- 1 speler gaat door de loopladder
- 2 speler gaat in slalom door de stokken
- 3 speler dribbelt naar pion 1 en werkt af op kleine doel

De voorste speler legt het parcours af en dribbelt naar de 1e pion (bij 3). Als de speler heeft gescoord mag hij de volgende keer naar de 2e pion dribbelen, als de speler niet heeft gescoord blijft hij naar pion 1 dribbelen totdat hij heeft gescoord. Spelen totdat van 1 team alle spelers hebben gescoord bij zowel pion 1 als pion 2.

De 2e speler mag starten in de loopladder als de 1e speler eruit is.

Coaching Points: Stimulerend.

Progression:

- loopladder voorwaarts / zijwaarts
- slalom: vol rondje om elke stok
- dribbel: links / rechts / elka pas een balcontact
- schieten vanuit beweging / stilstand