



Deze trainingsvorm heeft een prachtig competitie-element. Twee groepen werken gedurende een x aantal minuten dezelfde afwerkvorm af. De nummers 1 t/m 4 van beide velden promoveren naar het hoofdveld. De rest 'degradeert' naar veld 2. Niemand wil laatste worden en iedereen wil de beste zijn van het team. Door het aanbrengen van verschillende levels met verschillende punten, kunnen de kinderen zelf kiezen voor een bepaalde moeilijkheidsgraad. Succes verzekerd, beleving gegarandeerd!

Organisatie

Beschrijving van de organisatie:

-De trainer start de trainingsvorm gelijktijdig.

-De puntentelling:

*Wreeftrap door voorkant = 1 punt

*Wreeftrap over doel = 1 punt

*Scoren = 1 punt

*Redding door de keeper = 1 punt

Wie scoort de meeste punten?

De spelers met de hoogste score van veld 1 nemen het op tegen de besten van veld 2.

De spelers met de laagste scores spelen ook tegen elkaar.

Coaching

Beschrijving van de oefening:

-Wreefpass 1 naar 2.

-Pass binnenkant voet 2 naar 3.

-Kaats 3 naar 2.

-Wreefpass door de lucht 3 naar 4.

-4 werkt af

-Allemaal 1 plaats doordraaien.

Overige

Aandachtspunten voor de uitvoering van de wreeftrap:

-Sta recht achter de bal; linksbenigen maken twee stapjes naar rechts; rechtsbenigen maken twee stapjes naar links.



Trainingsvorm gericht op fun en competitie (10) - afwerken vanuit wreefpass

Fase in training,

- Neem een aanloop van 2, 3 of vier passen.
- Strek je enkel door je tenen naar beneden te laten wijzen.
- Raak de bal aan de onderkant voor een bal door de lucht en zwaai je trapbeen door..