



Het voetbalseizoen nadert zijn einde. Een mooi moment om het seizoen op een leuke manier af te sluiten. Trainingsvormen gericht op fun zijn bij uitstek geschikt vanwege de onderlinge competitie. De druk en behoefte om nieuwe tactieken en technieken aan te leren is laag. Een competitieve trainingsvorm zorgt voor een heerlijke sfeer. **Tip:** dergelijke trainingsvormen zorgen tijdens het reguliere seizoen ook voor een heerlijke sfeer!

Organisatie

Organisatie van de oefening:

-Maximaal 6 kinderen per ladder.

-Bij oneven aantal loopt een speler twee ipv een keer.

-Nadat de laatste speler binnen is, gaat iedereen in de ladder staan.

-Nadat de laatste speler binnen is, gaat iedereen in de ladder staan en tilt de ladder boven het hoofd.

Coaching

Beschrijving van de oefening:

-Nummer 1 start vanaf de witte lijn of tussen 2 dopjes.

-Nummer 1 werkt een oefening af in de ladder, sprint heen om de pion, sprint terug om de pion.

-Nummer 2 start na de 'high five' met nummer 1.

-Welke groep is als eerste klaar?

Overige

Aandachtspunten bij de uitvoering van de oefening:

□ 1 voet in elk vakje.

□ 2 voeten in elk vakje (recht door)

□ 2 voeten in elk vakje (zijwaarts)