



MASTERCLASS elite

Level 6



6 WEEKS PROGRAMMA VOOR TOP JEUGDSPELERS

Voor O12, O14 en O16 spelers die op het hoogste niveau spelen en de ambitie hebben om uit te komen voor het regioteam U14 / U15 of nationaal team U16.

We werken met 1 groep van 8 spelers.

6 sessie's in 9 weken. Sessie duurt 2 uur: een half uur binnen en 1,5 uur op het veld.

Spelers met deze ambitie trainen vaak al 3x per week. En zijn in de groei. Daarom passen wij onze training hierop aan. We trainen 1 uur technisch, veel ballen raken maar niet fysiek intensief. En een half uur partijvormen, wel intensief.

Binnen kijken we naar videobeelden van topspelers. We analyseren een techniek of een wedstrijdssituatie. Ook analyseren we (wedstrijd)beelden van de spelers zelf.

We maken van elke speler een nulmeting van alle trainingsthema's tijdens de 1e training. Na de laatste training krijgt elke speler een score formulier met de gemaakte progressie.

Zondag 10.00 - 12.00 uur

22-29 maart
12-19 april
10-17 mei

AHC Noorderlicht

Kosten € 250,-



SCORES

Dribbelen & passeren



Passing & aannames



Scoren



Verdedigen

