

3. LEARN to Train U10, U11& U12

MENTAAL

COACH

- Creëer een vertrouwde en leuke sfeer
- De kracht van duidelijkheid
- Creëer een win attitude

TRAINER

- Focus op de hoofdpunten
- Wees creatief

SPELER

- Top prestatie en zelfverbetering

FYSISCH

- Statische & dynamische gezichtscherpte is matuur
- Oog-handcoördinatie bereikt zijn matuur stadium
- Hoge bewegingsdrang maar al meer gecontroleerd
- Reactietijd is beter
- Snelheid van richtingsverandering, looptechniek en explosieve kracht trainen

