

SmartGoals

Complete trainingen vormgegeven met warming-up oefeningen, passen & trappen, positiespel, conditietraining, coördinatie training, afwerken en partijtjes.

Iedereen kan zonder voorkennis meedoen aan deze trainingen met de SmartGoals.

Wordt betere & train slimmer!

Meld je aan via: www.fundashon-bicentini.org
info@fundashon-bicentini.org

Remko Bicentini +31(0)641426655

Uitdagend en leuk voor iedereen van elk niveau en iedere leeftijd

Trainen met SmartGoals is een leuk hulpmiddel.

Het enthousiasmeert spelers, het daagt spelers uit en is inzetbaar op ieder niveau, voor jong en oud.

Voor jonge spelers is het leuk om te zien dat de lampjes uitgaan als je scoort. Iedere keer als ze scoren door een SmartGoals voelt het alsof ze iets bereiken. Het voelt als succes en dat is goed voor het zelfvertrouwen en vergroot het spelplezier.

Voor senioren is het net zo uitdagend! Het vraagt veel fysieke inspanning en concentratie. Er wordt beroep gedaan op het reactie vermogen doordat de bal met precisie door de oplichtende poortjes gespeeld dient te worden.

Snel reageren op scoringskansen

SmartGoals zijn slimme poortjes die draadloos met elkaar communiceren en met licht aangeven door welk poortje er gerend, gedribbeld, gepassed of gescoord kan worden.

Er kan alleen gescoord worden in de SmartGoals die op dat moment opgelicht zijn.

Word er gescoord in een SmartGoal die licht geeft dan gaat deze uit en gaat er een andere SmartGoal aan.

Zo worden er steeds op andere plekken scoringskansen gecreëerd. Dit dwingt spelers om goed om zich heen te kijken en snel te reageren op de steeds veranderende situaties.

Word sneller, behendiger en verbeter je techniek, overzicht en communicatie door middel van het trainen met SmartGoals.

De tijd van training met statische pionnen is voorbij.
Bicentini Training & Advies introduceert dynamische trainingen!
Trainingen met SmartGoals is een nieuw high tech voetbaltrainingsysteem dat de uitdaging op het plezier van iedere voetbaltraining vergroot.

Wordt beter, train slimmer!

Dynamische trainingen met de SmartGoals voor de jeugd, junioren en senioren.

Haal het maximale uit iedere training

Net als gewone pionnen en goaltjes kunnen de SmartGoals neergezet worden op het hele veld. De trainer bepaalt per oefening:

- hoeveel SmartGoals hij wil gebruiken
- hoe hij ze opstelt op het veld
- hoeveel van de opgestelde SmartGoals hun oranje of blauwe lichten aan doen
- indien gewenst kan hij een tijdsdruk instellen

SmartGoals voor ieder aspect van de training

Warming-up (met en zonder bal)

Met de SmartGoals wordt de warming-up een leuk onderdeel van de training. Spelers moeten op een leuke manier reageren op de verschillende SmartGoals die oplichten.

Techniektraining

SmartGoals is een ideale toevoeging om snelheid, behendigheid en balcontrole te trainen. Het dwingt de spelers om snel van richting te veranderen tijdens oefeningen en het systeem zorgt ervoor dat de spelers over de bal en om zich heen gaan kijken.

SmartGoals voor ieder aspect van de training

Conditietraining

SmartGoals zijn ideaal voor loop- en coördinatiëoefeningen. De continu veranderende situaties vragen het uiterste van spelers en traint hun balans en reactiesnelheid: essentiële aspecten van het moderne voetbal.

Afwerken

Met SmartGoals kun je looplijnen oefenen in de aanval rondom de 16 meter. Vraag de bal actief bij een middenvelder, breed weglopen en dan een diepe loopactie naar voren maken, etc. Verschillende onverwachte patronen worden gecreëerd waar spelers adequaat op moeten reageren. Dit is een voorbeeld van ‘wedstrijd-echt’ trainen.

SmartGoals voor ieder aspect van de training

Positiespel

SmartGoals maakt positiespel dynamisch en daagt spelers uit continu om zich heen te kijken. Het vraagt om focus en concentratie. Allerlei soorten spelvormen kunnen getraind worden: tijdsdruk, countervoetbal, één keer raken, etc.

Partijvormen (4 tegen 2, 5 tegen 5, 7 tegen 7, etc)

Wanneer SmartGoal worden ingezet in partijspelen, moeten de spelers reageren op de steeds veranderende situaties. Dit dwingt ze om overzicht te bewaren, het hele speelveld te benutten, zichzelf goed te positioneren, te spelen op balbezit en goed met elkaar te communiceren.

SmartGoals voor ieder aspect van de training

Hersteltraining

SmartGoals kunnen uitstekend worden ingezet voor spelers die terugkomen van een blessure. De verspringende lichten dwingen spelers snel te reageren en bepaalde spieren en gewrichten te belasten. Ze maken hierdoor onverwachte bewegingen die tijdens de wedstrijd ook voorkomen. De steeds weer herhalende aspecten van standaard herstel oefeningen worden leuker gemaakt omdat de patronen niet voorspelbaar zijn.