Training 48: dinsdag 5/1/13
Thema: Balbeheersing

1. Opwarming:
deel 1: handbal(15’)
Deel 2: Balvaardigheidsoefeningen(10’)

Wedstrijdvorm(15’)


3-1 spel met poorten, elke speler 2’ in het midden(10’)

Wedstrijdvorm 2: (20’)

Afwerkvorm op korte ruimte: doelen kort bij elkaar, veel afwerken op doel, snelle keuze maken; bal buiten: trainer gooit nieuwe bal in het veld.

Matchke op groter veld