**Trainingsvoorbereiding**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Club: OG Vorselaar | Ploeg: U11 | Seizoen:2012-2013 | Aantal spelers:10 |
| Trainers:Bram en Gert |
| Thema training: Gerichte aanname, doordraaien |
| Extra info: (doelstellingen, coachingswoorden, aandachtspunten, ...)* Juiste voet aannemen 🡪juiste voet
* Doordraaien naar de andere kant 🡪 draai door.
 |

 **Hieronder volgt de eigenlijke training. Tekeningen en/of tekst.
Opwarming: passvorm per 4**

**
Variant: met kaats**

****

**Kijk over je schouder**

****

**Wedstrijdvorm 4 v 2+K**

****

**Spelvorm: gewichtsbal**

**Pass en trapvorm**

****

**Matchke**

**Volleys**