

EEN TWEE DRIE / 3



Coach **Demi Noslin**

Datum training **1 oktober 2017**

Categorie **JO10 tm JO13**

Thema

Tijd

80 minuten

Notities

Balbehandeling / doorbewegen

20 minuten

1. A passt naar B – B neemt ondervoet aan langs de pion en speelt terug naar A
2. A passt naar B – B neemt aan, onder druk uit naar links/rechts en speelt terug naar A
3. A passt naar B – B neemt ondervoet aan naar voren en speelt terug naar A en beweegt door- A neemt aan en speelt terug naar B – B neemt aan langs pion en speelt terug naar A

Balbehandeling / voetenwerk / doorbewegen / afwerken

15 minuten

1. Trainer inspelen – aanbieden en combineren tussen de palen – doorbewegen – trainer lobt assist – speler werkt af

Balbehandeling

15 minuten

1. A speelt B in over de grond. B neemt aan en lobt terug

Balbehandeling / doorbewegen / techniek / afwerken

15 minuten

Om de beurt Links of rechts beginnen

1. A speelt B in en biedt aan – B kaatst, beweegt door – 1 tegen 1 - afwerken
2. A speelt B in en biedt aan – B neemt aan en kaatst, beweegt door – 1 tegen 1 - afwerken

