

Training Trim Apeldoorn

Datum: 12 november 2010

Speelse trainingsvormen

Inloop spelletjes

- Tik rechter voet trimmaatjes
- Tik de billen van je trimmaatje
- Tik aan kleur, voorwerp, materiaal

Lolletje tussen door

- In de sloot, op de wal
- 3 is teveel

Tikspelletje

- Bos planten
- Ongeluk tikkertje
- Tweeling tikkertje (centraal punt)

Estafette onderweg

- Maatje halen
- Slinger estafette

Sprintjes onderweg

- Oversteek tikkertje
- Sprintje tegen een maatje

Circuitje

- Zweef pas
- Dribbel
- Schaatspas
- Dribbel
- Sprong
- Dribbel naar beginpunt