



Basisformulier trainingsschema	
<i>Ploeg</i>	
<i>Trainer</i>	
<i>Datum</i>	

Opwarming	10'	
Stretching	5'	
Loopoefening 1	5'	
Loopoefening 2	5'	
Vrijworp + drill	10'	
Waterbreak + pauze	5'	
Groepstechniek aanval	10'	
Groepstactiek defense	10'	
Ploegtactiek	10'	