



## Checklist trainingsvormen jeugd JO7 – JO8 - JO9

- Warming-up in rijen behoort standaard tot de start van de training
- Zorg voor voldoende en overzichtelijk materiaalgebruik
  - elk kind een bal
  - hoedjes op kleur
  - hesjes op kleur
- Zoveel mogelijk balcontacten
- Voorkom te veel rijvorming
- Zorg voor afwisselende trainingsvormen
- Probeer wedstrijd-elementen toe te voegen in je trainingsvorm
- Gezamenlijk opruimen en zorg dragen voor het materiaal behoort altijd tot het slot van de training