

Performance Training



JPN MO.12 - JPN MO.13 - JPN MO.14 - JPN MO.15 - JPN MO.17 -
Nationaal O.15 - Nationaal O.17 - Nationaal O.19

Versie coach

- Voorwoord
- Performance Training
- Deel I - Warming-up
 - Warming-up
 - 1: accent m.n. op dribbelen, wenden en keren, stabiliteit met bal
 - 2: accent op het passen, dynamische rekvormen en 4 tegen 3 lijnvoetbal
 - 3: accent op het passen, dribbelen en 4 tegen 4 positiespel
 - Deel II - Oefeningen met en zonder bal (individueel programma)
 - Programma JPN MO.12
 - Programma JPN MO.13
 - Programma JPN MO.14
 - Programma JPN MO.15 - Nationaal O.15 meisjes
 - Programma JPN MO.17 - Nationaal O.17 meisjes
 - Programma Nationaal O.19 Vrouwen
 - Deel III - Optimale (top)sportomgeving
 - Afstemmen leef-, wedstrijd- en trainingspatroon
 - Zorgen voor gezonde voeding
- Bijlage: Presentatie coach
- Waarom performance training voor meisjes?

