



WdR-670.

Soort oefening: Warming-up.  
Accent: Snelheid en conditie.

De spelers staan achter de achterlijn.

Op teken van de trainer wordt er op de plaats ongeveer 5 seconden gedribbeld.

Op het volgende teken snel 3 à 4 passen doen gevolgd door een pancake en dan weer direct gevolgd door een rol achterwaarts.

Doorlopen tot aan het net en dan 5 bloksprongen maken.

Voor een duidelijk beeld bekijk naar de video.

