



DO's

- Korte & intensieve loop oefeningen
- Maximale tijd zonder bal & stick (maximaal 5 min)
- Spelvormen met bal & stick / passvormen met bal & stick
- Bouw je oefeningen door op je warming-up
- Varieer en bedenk uitdagende dingen
- Trainerssectie staat oefeningen met bal en stick
- ww.interpolis.nl
- Vraag STK om inspiratie
- Motiveer en stimuleer
- Doe zelf af en toe eens mee

DON'TS

- Rondjes op en rond de velden rennen
- Eindeloos coördinatie en loop oefeningen doen
- Kinderen in één rij opstellen en om en om een oefeningen laten uitvoeren
- Een winnaar aanwijzen, alle kinderen doen hun best

