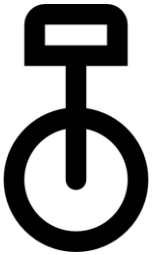
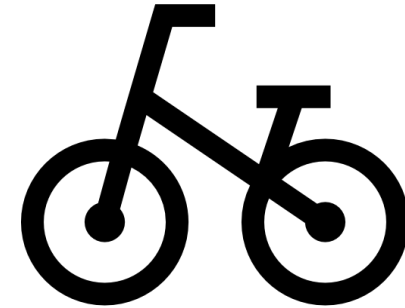
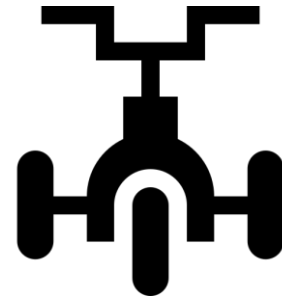


COACH CAFÉ
UITDAGEND TRAINERSCHAP



Driewieler Fiets Eenwieler

Balanseer tussen comfort en
stretch leerzones (zonder stress)



Team Challenge

Dribbling ([Strandmat](#) +
[variatie](#))



© Arjen Kleefsman













Coach Challenge

Wat is de eenwieler, fiets en driewieler
bij de skill die jij wil trainen?



© Arjen Kleefsman

Trainers Telraam – Daag Uit!

Wie?	Het individu  Meest competitief	Het sub-team  Competitief	Het team  Minst competitief
	DAT		
Tot waar?	Als eerste  Snelheid	Binnen ? minuten  Snelheid-precisie	Van ? herhalingen  Precisie (%)
			Technisch het best  Uitvoering
Wat?	? keer (meer dan de vorige keer)  Herhaling (met vooruitgang)	? keer op rij  Consistentie/doorzetten/clutch	
Waarvoor?	Raak schiet Ringloos raak schiet Mis schiet	Passed, dribbelt of drived Van A naar B rent	Een rebound, steal, block charge of 24-seconden stop maakt
	DAT		
Waarvoor?	Wint uitdaging (en vestigt nieuw record)  Eer	Kiest volgende oefening, teams, bal en/of basket  Beloning	Doet ? (geen) push-ups, sit-ups, squads, sprintjes  Conditie

Tellen Tellen Tellen

Varieer en experimenteer

Team Challenge

Passing ([Rondo](#) +
[Hoosier Square](#))



Coach Challenge

Welke telvorm wil je gebruiken bij de skill die jij wil trainen?





COACH CAFÉ

UITDAGEND TRAINERSCHAP

Meer info via:

<https://www.utrechtcangoes.nl/>

Sem Enzerink