**KEEPERSTRAINING FORMAT TRAINERTOBIAS**

**Club: Focus(punten):
Team:
Aantal keepers:**

Warming-up ( - min):
Oefening:

Uitleg:



Leer-fase ( - min):
Oefening:
Focuspunten:



Uitleg:

Kern-fase ( - min):
Oefening:
Focuspunten:



Uitleg:

Toepassings-fase ( - min):
Oefening:
Focuspunten:



Uitleg: