

Vrijdagavond 16 september was de 1ste training van 3 ZBSD teams, 2 heren en 1 dames. Training werd gegeven door Ad met behulp van Vincent en Jan. Voorbereidingen voor KNDSB zaalvoetbalcompetitie. Beginnend met warming-up van rondjes hardlopen en sprints. Conditie was nog in de vakantie-modus 😊. Waarna been-bal-techniek getraind werd met overspelen van ballen naar elkaar en sprints naar de volgende hoek. Ook werd getraind om tegen verdedigers, de ervaren coaches natuurlijk, de bal doorheen te spelen om een goal te scoren. En een wedstrijdje werd gespeeld van 2x 25 minuten verdeeld in 2 teams door 11 spelers en 3 coaches. Enthousiast en tevreden sloten we de avond af met een nieuwe afspraak voor vervolg trainingsavond.



Vrijdagavond 23 december vond de 2de zaalvoetbaltraining van 2 uren plaats van ZBSD onder leiding van Ad, alleen de heren van team 1 en 2. Helaas ontbrak het damesteam. Eerst warming up door rondjes hardlopen, sprintstukjes. Oefeningen met ballen naar elkaar overspelen, zonder en met (tegen de ervarenste voetballende trainer) verdediger proberen doelpunt te scoren bij de keeper. Aansluitend het laatste uur werd partijtje gespeeld door 2 teams zonder wissels. Het was pittige maar gezellige trainingsavond. De vraag is er naar voor de volgende trainingsavond wat misschien medio februari 2017 georganiseerd wordt.

