



Ledsreact® - Oefenboek basketbal 201710

Met dit boek willen we u een eerste aanzet geven om uw eigen oefendatabase te gaan uitbouwen. Uiteraard zorgen wij ook voor meer oefeningen. Die zijn te vinden op onze sociale media alsook op onze website.

<http://ledsreact.be/videozone/>

<http://bit.ly/2nMTBMF>

<https://www.facebook.com/ledsreact/>

Vergeet zeker geen **post** te doen op jullie **sociale media** omtrent de **nieuwe aanwinst Direction**. Op die manier bouwen we samen aan leukere en betere trainingen. Alvast veel plezier gewenst!

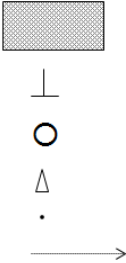
Veel interesse in onze database maar geen tijd om zelf oefeningen te bedenken? Geen probleem. Geef ons een seintje en we zorgen ervoor dat u 10 oefeningen per maand ter beschikking krijgt om continue te blijven innoveren!

****Onder het motto 'Save paper, save the planet' heeft Ledsreact® gekozen om dit document digitaal naar u door te sturen. Zodoende kunt u dit naar alle trainers, coaches en betrokkenen doorsturen****

Onderstaand kunt u een lege template terugvinden. Als u zelf een oefening in elkaar wenst te steken kunt u dit gerust in dit document doen. Geef ons maar een seintje als we de template met alle symbolen dienen door te sturen.

Op elke pagina kan u bij onderwerp een bepaald item gaan vinden. Bij dit oefenboek vindt u :

SHOOTING – pagina 3 tot en met 4
 DEFENCE – pagina 5 tot en met 7
 DRIBBELEN – pagina 8
 CONDITIONEEL – pagina 9 tot en met 11
 WEDSTRIJD – pagina 12 tot en met 14

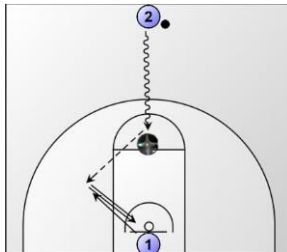
Onderwerp	<u>Welke vaardigheden worden getraind? (kracht, uithouding, lenigheid, ...)</u> Korte omschrijving van wat er getraind wordt.
Discipline	Voor welke sporten is deze oefening bedoeld?
Doelgroep	Leeftijdsgroepen
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> Welke materiaal is er nodig?
Uitleg opdracht	<ol style="list-style-type: none"> Organisatie Wat moet er gebeuren?
Legenda	 <p>Doel</p> <p>Speler</p> <p>Direction Basic 1.0</p> <p>Kegel</p> <p>Bal</p> <p>Looprichting volgens kleur</p>
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> Regressie of progressie oefeningen

Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.

Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

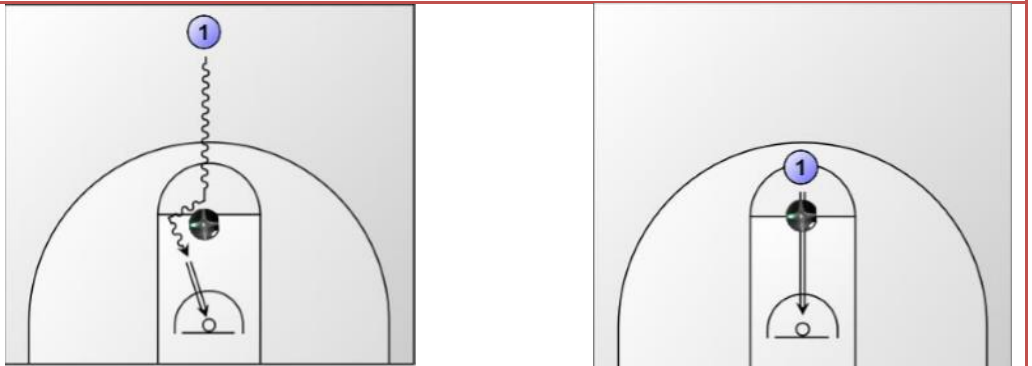
Onderwerp	SHOOTING Afwerken op doel na anticiperen op de tegenstander zijn of haar beweging.
Discipline	Basketbal
Doelgroep	Alle leeftijden
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Één Direction device per ring • 4 à 6 spelers per ring
Uitleg opdracht	<ol style="list-style-type: none"> 3. Speler met bal (speler 2) dribbelt naar het toestel. Speler zonder bal (speler 1) leest de richting van het toestel af en loopt die kant uit. Speler 2 past de bal naar speler 1, speler 1 doet een doelpoging. 4. Er mag telkens maar 1 doelpoging genomen worden. Na de oefening, wisselen de spelers van plaats. Speler 1 neemt de bal en gaat naar de middellijn. Speler 2 gaat onder het doel staan. Slechts 2 richtingen worden gebruikt. (Links en rechts) 5. Om de oefening heel interessant te maken zorgt u ervoor dat enkel speler één het toestel kan zien (zet het rechtop, op een stoel of object). Speler 1 ziet de kleur, speler twee moet anticiperen
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Lay-up, haakworp, baseline-drive, lay-back, floater, dribbel en jumpshot,....



Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.

Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	SHOOTING Afwerken op doel na anticiperen op wat Direction toont van kleur.	
Discipline	Basketbal	
Doelgroep	Alle leeftijden	
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Één Direction device per ring • 4 à 6 spelers per ring 	
Uitleg opdracht	<ol style="list-style-type: none"> 6. De spelers staan aan de middellijn met bal. Direction op de vrijworplijn. 7. De speler dribbelt naar het toestel. Afhankelijk van het toestel maakt hij een lay-up of shot. 8. Er mag telkens maar 1 doelpoging genomen worden. Speler neemt eigen rebound en sluit achteraan aan. Slechts 2 kleuren worden gebruikt. Groen = lay-up Geel = shot. 	
		
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Speler staat voor het toestel met de rug naar het toestel. De speler spint de bal, pivoteert. Aan de hand van de aanwijzingen van het toestel maakt hij een lay-up of shot. • Variatie op shot = lay-up, haakworp, baseline-drive, lay-back, floater • Variatie op shot = 1 dribbel en jumpshot, 2 dribbels jumpshot, gebruik screen en jumpshot. 	

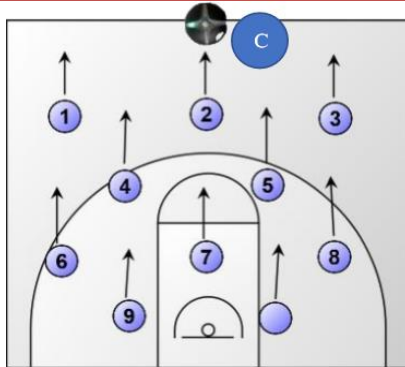


Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.

Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	DEFENCE SPELVORM Dit is een goede opwarmingsoefening om daarbij de defence beweging aan te leren. Goed voor het groepsgevoel.
Discipline	Basketbal
Doelgroep	Alle leeftijden
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Één Direction per groep • Maximum 10 spelers (afhankelijk v/d grootte van de ruimte)
Uitleg opdracht	<ol style="list-style-type: none"> 9. Spelers staan zonder bal verspreid over een helft van het terrein. Direction vooraan. De trainer staat bij het toestel. 10. Het toestel geeft telkens een richting aan. De spelers voeren telkens 2 slides uit in die richting. Tussen de twee richtingen, moeten de spelers de machine-gun uitvoeren. (Heel snel trappelen op de voeten) 11. Er mag telkens maar 1 doelpoging genomen worden. Speler neemt eigen rebound en sluit achteraan aan. Slechts 2 kleuren worden gebruikt. Groen = lay-up Geel = shot.
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Per twee werken. 1 aanvaller met bal, 1 verdediger. Verdediger met rug naar Direction en anticipeert op aanvaller. Aanvaller volgt de richting die Direction aangeeft.

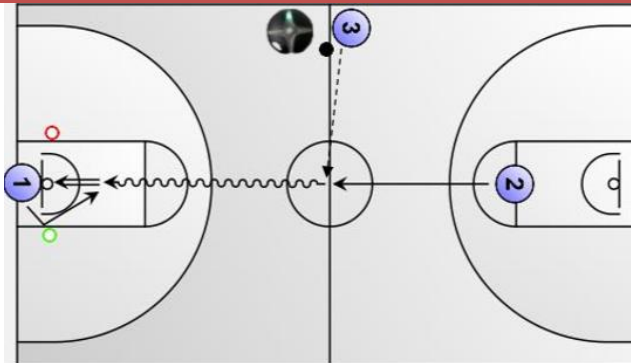


Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.

Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	DEFENCE Reactiesnelheid trainen met explosief element en afwerken op doel na one-on-one.
Discipline	Basketbal
Doelgroep	Alle leeftijden
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Één Direction 3 à 4 spelers • Zeker 12 spelers kunnen deze oefening uitvoeren
Uitleg opdracht	<ol style="list-style-type: none"> 12. 1 speler (verdediger) onder het doel. 1 speler (aanvaller) op de vrijworplijn aan de overkant. 1 speler met bal op de zijlijn aan de middellijn naast Direction. 13. Speler 1 (verdediger) doet de machine-gun, op het signaal van de coach kijkt de speler naar het toestel. Direction geeft een kleur aan, dit kegeltje zal de speler tikken. Op dat zelfde signaal van de coach vertrekt speler 2 en krijgt hij de bal van speler 3. Zodra hij de bal heeft speelt hij one-on-on tegen speler 1. 14. Er mag telkens maar 1 doelpoging genomen worden. Slechts 2 kleuren worden gebruikt.
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Zet een vierde speler tegen over speler 3. Nu moeten ook speler 3 en 4 reageren op het signaal van het toestel. Groen = speler 4 moet bal passen, rood = speler 3 moet bal passen.

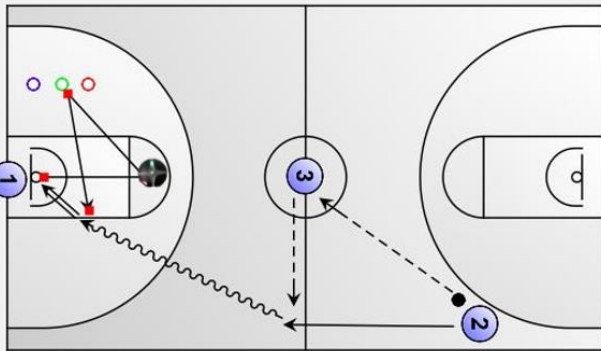


Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.

Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	DEFENCE Dubbeltaakoefening voor de verdediger die de kleur moet volgen en in defence moet gaan.
Discipline	Basketbal
Doelgroep	Alle leeftijden
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Één Direction 3 à 4 spelers • Zeker 12 spelers kunnen deze oefening uitvoeren
Uitleg opdracht	<ol style="list-style-type: none"> 15. 1 speler (verdediger) onder het doel. 1 speler (aanvaller) met bal aan de rechterzijlijn ter hoogte van de vrijworplijn aan de overkant. 1 speler in de middencirkel. Direction op de vrijworplijn. 16. De speler loopt naar het toestel. Direction toont een kleur, de speler loopt naar de kegeltjes en tikt het kegeltje met de juiste kleur. Speler 2 past de bal naar speler 3 op het moment dat speler 1 vertrekt. Speler 2 loopt door en krijgt de bal terug van speler 3. Speler 1 loopt naar speler 2 om te verdedigen. 17. Er mag telkens maar 1 doelpoging genomen worden. Speler 1 neemt de bal en gaat naar de overkant. Speler 3 wordt verdediger. Speler 2 pasgever. Slechts 3 kleuren worden gebruikt.
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Puntensysteem: hoe meer kegeltjes je kan tikken vooraleer de aanvaller kan scoren of tot bij de verdediger is hoe meer punten.



Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.

Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	DRIBBELEN	
Discipline	Basketbal	
Doelgroep	Alle leeftijden	
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Twee Directions voor 8 spelers, twee doelringen • Minimum 8 spelers nodig 	
Uitleg opdracht	<p>18. Deze spelers passen de bal aan de speler die rechts van hen staat. Die speler 1 en 3 ontvangen de bal en dribbelen tot aan de Direction. Deze zal een richting aangeven (links of rechts). De speler zal afhankelijk van de richting een linker of rechter lay-up uitvoeren. Als de speler moet veranderen van richting, doe hij dit met een cross-over dribbel, dribbel achter de rug of tussen de benen.</p> <p>19. Er mag telkens maar 1 doel poging genomen worden. Speler 3 neemt eigen rebound en sluit achter speler 8 aan. Speler 1 achter speler 6. Slechts 2 richtingen worden gebruikt.</p>	
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Puntensysteem: hoe meer scoren hoe meer punten na x minuten komt iedereen samen. • Zorg voor een verdedigend element • Voeg een 3^e kleur toe die bijvoorbeeld duidt op direct doorschuiven of pas naar keuze. • Lay-up, haakworp, baseline-drive, lay-back, floater, dribbel en jumpshot 	

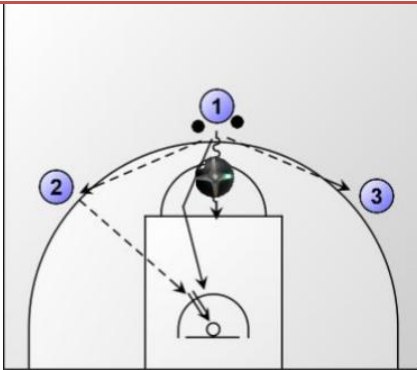


Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.

Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	PASSING Opwarmingsoefening waarbij men moet passen en afwerken op doel.
Discipline	Basketbal
Doelgroep	Alle leeftijden
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> Eén Direction per ring Minimum 3 spelers
Uitleg opdracht	<p>20. Een speler met 2 ballen op de top van de driepuntlijn. 2 spelers op de vleugelpositie, 1 rechts en 1 links. Direction op top van de bucket.</p> <p>21. Speler 1 dribbelt met twee ballen naar de Direction. De spelers pas 1 bal naar de richting die werd aangegeven. Is de eerste richting, naar het doel, dan mag de speler kiezen naar wie hij de bal past. Speler 1 moet zijn tweede bal wel levend houden. De speler die de bal ontvangt, neemt een shot. Bij de tweede richting, past speler 1 terug naar de bal naar die speler en doet een second move (give en go).</p> <p>22. De speler die de eerst pass kreeg neemt de twee ballen en gaat naar de top. De andere speler blijft staan en speler 1 gaat op de plaats staan aan wie hij de eerste pass gaf. 3 richtingen worden gebruikt.</p>
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> Qua variatie kan je het toestel op ooghoopte gaan plaatsen vb op stoel Vergroot of verklein de afstand tot het doel en het toestel (meer inspanning)

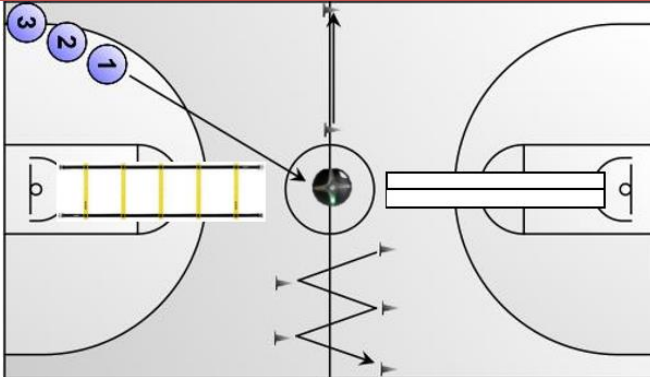


Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.

Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	CONDITIEEEL Oefening met focus op het conditionele aspect gekoppeld met denkvermogen en reactiesnelheid
Discipline	Basketbal
Doelgroep	Vanaf leeftijd van 12 jaar (inspanning!)
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> Eén Direction per speelveld Maximum 8 spelers ivf wachttijd Speedladder, bank, kegeltjes, balkjes,
Uitleg opdracht	<p>23. Direction in de middencirkel. Aan elke richting materiaal dat ter beschikking is om een conditieparcours te doen.</p> <p>24. Spelers lopen vanuit een hoek van het terrein naar de Direction. De opdracht die aangeduid wordt door het toestel moet uitgevoerd worden. In dit geval kan dit zijn: Sliden tussen de kegels, met beide voeten op en van de bank springen, sprinten van kegel tot kegel, 2 voeten per vak in de ladder knieën heffen.</p> <p>25. Na het uitvoeren van de opdracht achteraan aansluiten. Alle 4 de richtingen worden gebruikt.</p>
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> Parcours zonder bal: 4 ladders met telkens andere oefeningen. Kegels kunnen ook gebruikt worden, banken,.. Afhankelijk van wat de trainer kan gebruiken. Parcours met bal: dribbeloefeningen, scoren op doel...



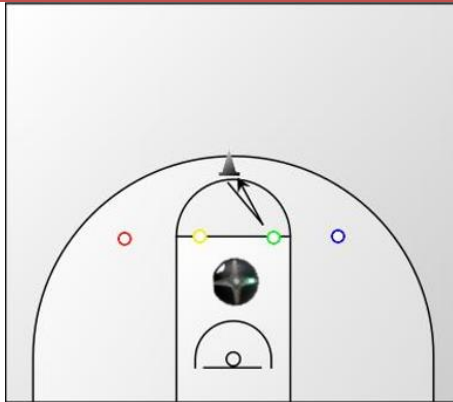
Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.

Ledsreact®
Toekomststraat 111
8560 Wevelgem
België

Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	PASSING Opwarmingsoefening waarbij men moet passen en afwerken op doel.
Discipline	Basketbal
Doelgroep	Vanaf leeftijd van 12 jaar (inspanning!)
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> Vier gekleurde kegeltjes (rood, blauw, geel, groen)
Uitleg opdracht	<p>26. 1 speler aan de grote kegel. 4 kegeltjes in verschillende kleur op een rij. Het toestel ligt achter de kegeltjes.</p> <p>27. De speler loopt richting Direction dat een richting aangeeft. De speler moet dat kegeltje met hetzelfde aangegeven kleur aantikken en terug naar de kegel lopen. Daarna loopt hij terug naar het toestel. Dit 15 seconden lang.</p> <p>28. Deze oefening kan gebruikt worden tijdens een conditioneel parcours. Alle kleuren worden gebruikt.</p>
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> Met bal Vergroot of verklein de afstand tot het toestel en het doel



Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.

Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp <u>WEDSTRIJDVORM</u>	
Discipline	Basketbal
Doelgroep	Alle leeftijden
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> Vier gekleurde kegeltjes (rood, blauw, geel, groen)
Uitleg opdracht	<p>29. Speler zonder bal staat onder het doel. 4 spelers met bal. Elk bij 1 plat kegeltje. Elk kegeltje heeft een ander kleur. Direction op de top van de bucket.</p> <p>30. Speler 1 loopt naar de Direction. Het toestel geeft 1 kleur aan. Speler 1 loopt naar de speler die bij het kegeltje staat met het aangegeven kleur. De twee spelers spelen 1 tegen 1.</p> <p>31. Er mag telkens maar 1 doelpoging genomen worden. De speler die moest verdedigen, neemt de bal en gaat bij een kegeltje staan. De aanvallende speler wordt verdediger. Alle kleuren worden gebruikt tijdens deze oefening.</p>
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> Meerdere spelers per kegel. (2-2, 3-3, 4-4 of 5-5)

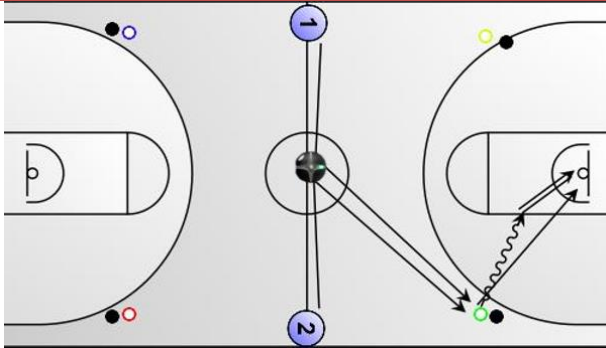


Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.

Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	WEDSTRIJDVORM Wedstrijdvorm met het gebruik van Direction om daarbij reactiesnelheid en coördinatie te trainen.	
Discipline	Basketbal	
Doelgroep	Alle leeftijden	
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Minstens vier gekleurde kegeltjes (groen, blauw, geel en rood) • Één toestel • Twee doelen 	
Uitleg opdracht	<p>32. Alle spelers staan verspreid over de linker- en rechterzijlijn, ter hoogte van de middellijn. Op het terrein staan vier platte kegeltjes in verschillende kleuren, telkens met bal. Direction ligt in de middencirkel</p> <p>33. Op het signaal van de trainer, lopen de eerste twee spelers naar het toestel. Het toestel geeft een kleur aan. Spelers lopen naar het kegeltje met dezelfde kleur. De speler die de bal pakt is aanvaller, de tweede speler verdediger.</p> <p>34. Er mag telkens maar 1 doelpoging genomen worden. Na de oefening, gaan spelers terug aan de zijlijn staan. Slechts 2 richtingen worden gebruikt.</p>	
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Meerdere spelers per kegel. (2-2, 3-3, 4-4 of 5-5). 	

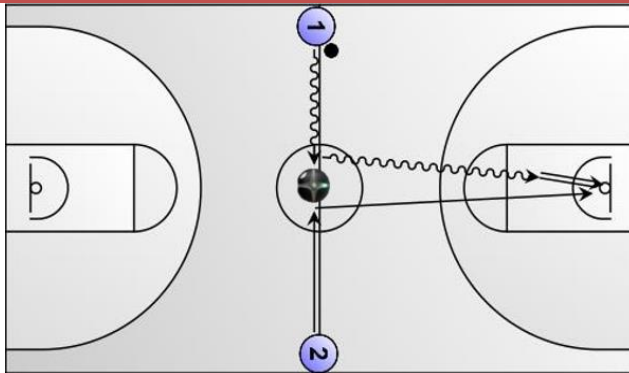


Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.

Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

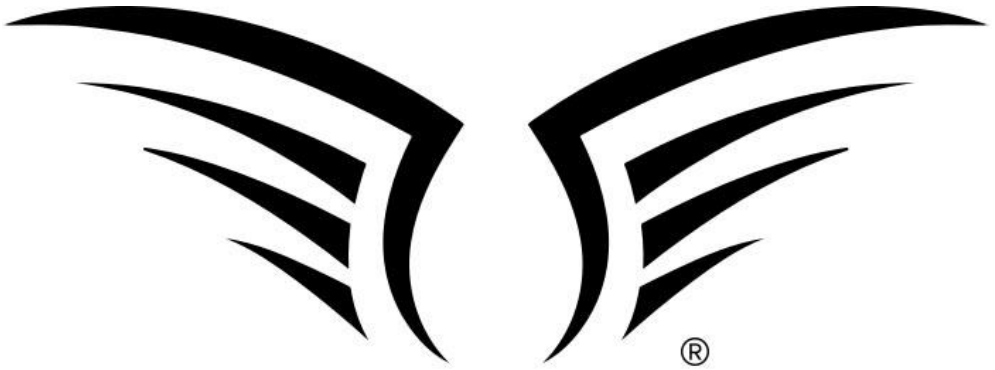
Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	WEDSTRIJDVORM Wedstrijdvorm met het gebruik van Direction om daarbij reactiesnelheid en coördinatie te trainen.
Discipline	Basketbal
Doelgroep	Alle leeftijden
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Één of meerdere ballen • Één toestel • Één doel
Uitleg opdracht	<p>35. Spelers met bal staan aan de linkerzijlijn ter hoogte van de middellijn. (Aanvallers) Spelers zonder bal staan aan de rechterzijlijn ook ter hoogte van de middellijn. (Verdedigers) Direction in de middencirkel.</p> <p>36. De speler met bal (speler 1) bepaalt wanneer hij vertrekt. Op dat moment mag speler 2 ook vertrekken. De twee spelers lopen naar het toestel. Het toestel toont aan, aan welk doel ze 1-1 moeten spel.</p> <p>37. Er mag telkens maar 1 doelpoging genomen worden. De spelers wisselen van kant. Aanvaller wordt verdediger. Verdediger neemt de bal en wordt aanvaller. Slechts 2 richtingen worden gebruikt.</p>
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Meerdere spelers per kegel. (2-2, 3-3, 4-4 of 5-5).



Alvast veel plezier gewenst met deze oefeningen vanuit ons volledig team!

Geef ons altijd een seintje als we iets kunnen betekenen voor jullie. Onze missie is niet voor niets innoveren in samenspraak met onze eindgebruiker.



LED S REACT

Geef richting aan je training.

Onder het motto 'Save paper, save the planet' heeft Ledsreact® gekozen om dit document digitaal naar u door te sturen. Zodoende kunt u dit naar alle trainers, coaches en betrokkenen doorsturen

© Copyright

Uitsluitend te gebruiken door en voor Ledsreact®