

Oefening [#32]

Titel:	Wedstrijdopwarming 3
Duur:	6

Oefening omschrijving

In het terrein zet je een veldje uit van 30m/35m waar er 5 >< 5 gespeeld wordt :

- 3x 2' spelen R 1' met stretching (statisch of dyn.) 1)
- 2' vrij spel aanvallende spelers krijgen bal verdedigende spelers komen in ruitformatie en proberen de bal niet tussendoor te laten spelen
- 2' max 3 tijden Kies je moment om druk te zetten Balbezitter aanvallen bij moeilijke controle
- 2' of nog eens vrij spel of je blijft in organisatie en je zet druk op signaal van de trainer tot je balrecovery krijgt. Iedereen moet meewerken.
- Wanneer de aanvallende ploeg balverlies heeft, worden zij uiteraard de verdedigende ploeg en moeten snel in ruit gaan spelen.

Tekening

