

Oefening [#30]

Titel:	Wedstrijdopwarming 1
Duur:	5

Oefening omschrijving

Spelers zijn ten laatste 45' voor aftrap buiten.

Je organisatie staat reeds klaar voor je spelers buiten zijn

Organisatie Beschrijving :

- Buiten het terrein 3 kegeltjes : 2m inloop – 12m werken voor de algemene opwarmingsoefeningen
 - In het terrein zet je een veldje uit van 30m/35m waar er straks 5 >
 - Ploeg A : 4 verdedigers + 6
 - Ploeg B : 3 aanvallers + 10 en 8
 - Wisselers warmen K op
-

Tekening

