Training 54: 26 februari: Passing + passeeractie

1. Opwarming: 20’
**Deel 1:** Nieuwe standaardopwarming: ritmisch.
1) samen overlopen
2) kniebeweging van binnen naar buiten(klappen bij beweging knie)
3) Kniebeweging van buiten naar binnen(klappen bij beweging knie)
4) hiel zijwaarts naar hand(klappen bij beweging hiel)
5)Hiel binnenwaarts naar hand(klappen bij beweging hiel)
6) klap boven hoofd + kleine pass zijwaarts
7) Klap boven het hoofd + voorwaartse hup
8) Klap voor het lichaam + zijwaartse hup
9) Klap voor het lichaam + voorwaartse hup
10) Been voorwaarts trappen (klappen bij uitzwieren) + hup 🡪 ander been
11) Been hoog zwieren + klappen + hup 🡪 ander been
12)huppelpas met arminzet(bijna ter plaatse
2. Passingoefening: Spanje


3. Wedstrijd: 2 ploegen van 3 rond vierkant, 1 ploeg erin
Balverlies = ploeg die bal verliest jagen
4. Oefenen schijnbewegingen
- Okocha
- Zidane
- Sleep overstap
5. Afwerkvorm: snel afwerken

6. Matchke
Scoren na 1-2 is 2 punten
Scoren na schijnbeweging is 3 punten