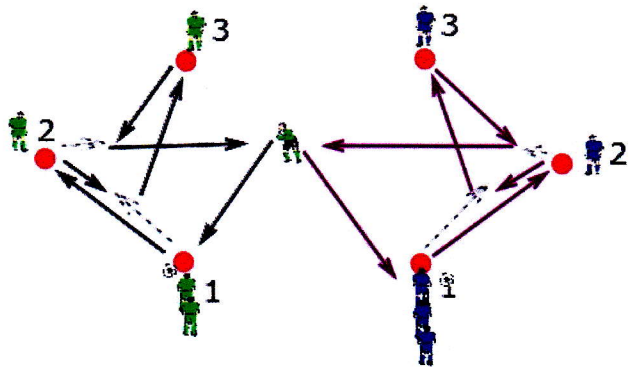
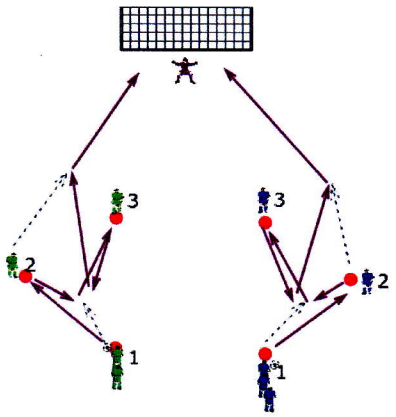
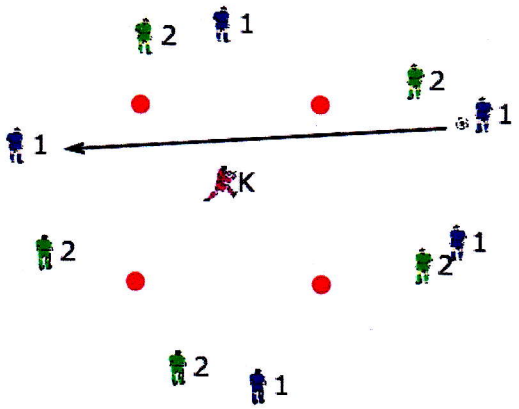
Training 57 ogvprov U11 07/03/2013

OPWARMING	15 '
Ritmische opwarming	**Idem dinsdag** 1) samen overlopen 2) kniebeweging van binnen naar buiten(klappen bij beweging knie) 3) Kniebeweging van buiten naar binnen(klappen bij beweging knie)
	**Beschrijving:** Speler 1 past naar speler 2 die kaatst. Speler 1 speelt op speler 3 en neemt de plaats van speler 2 over. Speler 2 biedt zich aan bij 3 die kaatst en speler 2 trapt op de keeper. Speler 2 gaat naar 3. Speler 3 gaat naar 1 met een opwarming oefening.

TUSSENVORM 1	15'
	**Beschrijving :** Speler 1 past naar speler 2 die kaatst. Speler 1 past op speler 3 die kaatst. Speler 1 speelt in de loop van speler 2 die naar doel trapt.

WEDSTRIJDVORM 1	15'
	**Beschrijving:** 1) idem dinsdag: ploegen rond vierkant met jagend team in vierkant <u>Variant:</u> De keeper staat in het vierkant en hij belet dat de bal door zijn vierkant geraakt. Voor een doelpunt te kunnen maken moet er een pas gegeven worden die door het vierkant van een speler naar een andere speler gaat.