

schema

Trainingsprogramma 11-12 jarigen

		oefening 1		oefening 2		oefening 3	
week 1		dribbelen		1 tegen 1		2:2 / 3:3	aanvallen
		passen en trappen		positionele vormen		8:8 / 9:9	
week 2		spelvormen		afwerken		4:4 / 6:6	aanvallen
		dribbelen		1 tegen 1		2:2 / 3:3	
week 3		passen en trappen		positionele vormen		8:8 / 9:9	aanvallen
		spelvormen		afwerken		4:4 / 6:6	
week 4		dribbelen		1 tegen 1		2:2 / 3:3	aanvallen
		passen en trappen		positionele vormen		8:8 / 9:9	
week 5		spelvormen		afwerken		4:4 / 6:6	aanvallen
		dribbelen		1 tegen 1		2:2 / 3:3	
week 6		passen en trappen		positionele vormen		8:8 / 9:9	aanvallen
		spelvormen		afwerken		4:4 / 6:6	

		oefening 1		oefening 2		oefening 3	
week 1		dribbelen		1 tegen 1		2:2 / 3:3	verdedigen
		passen en trappen		positionele vormen		8:8 / 9:9	
week 2		spelvormen		afwerken		4:4 / 6:6	verdedigen
		dribbelen		1 tegen 1		2:2 / 3:3	
week 3		passen en trappen		positionele vormen		8:8 / 9:9	verdedigen
		spelvormen		afwerken		4:4 / 6:6	
week 4		dribbelen		1 tegen 1		2:2 / 3:3	verdedigen
		passen en trappen		positionele vormen		8:8 / 9:9	
week 5		spelvormen		afwerken		4:4 / 6:6	verdedigen
		dribbelen		1 tegen 1		2:2 / 3:3	
week 6		passen en trappen		positionele vormen		8:8 / 9:9	verdedigen
		spelvormen		afwerken		4:4 / 6:6	

		oefening 1		oefening 2		oefening 3	
week 1		dribbelen		1 tegen 1		2:2 / 3:3	aanvallen
		passen en trappen		positionele vormen		8:8 / 9:9	
week 2		spelvormen		afwerken		4:4 / 6:6	aanvallen
		dribbelen		1 tegen 1		2:2 / 3:3	
week 3		passen en trappen		positionele vormen		8:8 / 9:9	aanvallen
		spelvormen		afwerken		4:4 / 6:6	
week 4		dribbelen		1 tegen 1		2:2 / 3:3	aanvallen
		passen en trappen		positionele vormen		8:8 / 9:9	
week 5		spelvormen		afwerken		4:4 / 6:6	aanvallen
		dribbelen		1 tegen 1		2:2 / 3:3	
week 6		passen en trappen		positionele vormen		8:8 / 9:9	aanvallen
		spelvormen		afwerken		4:4 / 6:6	