

## **Uitleg stroomtrainingen**

### **Tijdsplanning:**

- 17:45 – 18:00 → Klaarzetten oefeningen (om de oefening heen zet je al een partijspel).
- 18:00 – 18:15 → Ronde 1 – Je begint deze ronde bij de oefening van je 'buren'.
- 18:15 – 18:30 → Ronde 2 – doordraaien – je kunt nu terug bij je de oefening die je zelf hebt uitgezet.
- 18:30 – 18:45 → Ronde 3 – Verkleinde voetbalvorm – je ruimt de uitgezette oefening op en gaat een verkleinde voetbalvorm spelen in het van te voren uitgezette partijspel.
- 18:45 – 19:00 → Ronde 4 – partijspel – deze doe je in dezelfde ruimte als je verkleinde vorm.

### **Alle oefeningen staan op de site:**

[www.vvdsc.nl](http://www.vvdsc.nl) → 'jeugd' → stroomtrainingen → 'leidraad techniektrainingen'

### **Welke oefenvormen moet ik doen?**

Je kunt precies zien welke oefening je uit moet zetten en welke oefeningen op de planning staan voor de desbetreffende dag. Om deze te vinden ga je opnieuw naar het kopje 'stroomtrainingen' op de site. Dan druk je op de training die voor de desbetreffende datum gepland staat, bijvoorbeeld 'training 1' en hier staat precies welke oefening je uit moet zeggen en je die dag moet doen met je team.

Bij vragen kun je contact opnemen met [heinlamers@hotmail.nl](mailto:heinlamers@hotmail.nl)

Succes allemaal!