



DOORDEBENEN.NL

Piepjestest

- **Deze oefening is de nachtmerrie van elke voetballer maar een hele goede oefening als het gaat om conditie.**
- **Alle spelers rennen in een lijn van pion naar pion. Voordat de piep afgaat moeten zij bij de volgende pion staan.**
- **De trainer kan op youtube de piepjestest opzoeken voor het geluid.**

