



Stroomtraining 11

Datum:

Maandag: 21 november, 17 april

Dinsdag: 22 november, 18 april

Team (uitzetten)	Oefening	Aandachtspunten
	22	Kappen en draaien: <ul style="list-style-type: none">- Bal kort aan de voet houden- Richting verandering (afwisseling van snelheid)- Links en rechts oefenen
	23	Acties maken: <ul style="list-style-type: none">- Bal kort aan de voet;- Op snelheid actie maken- Veel herhalingen- Links rechts dribbelen- Aanname buitenste been- Versnellen na de aanname
	41	

Partijvorm:

3 tegen 3 of 4 tegen 4 vormen