



## Stroomtraining 12

### Datum:

Maandag: 28 november, 24 april

Dinsdag: 29 november, 25 april

| Team<br>(uitzetten) | Oefening | Aandachtspunten   |
|---------------------|----------|---|
|                     | 13       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Veel balcontacten</li><li>- Dribbeltechniek; met de veters dribbelen</li><li>- Links en rechts dribbelen</li><li>- Op snelheid dribbelen</li><li>- Veranderen van richting met de bal</li></ul> |
|                     | 24       | Kappen en draaien: <ul style="list-style-type: none"><li>- Bal kort aan de voet houden</li><li>- Richting verandering (afwisseling van snelheid)</li></ul> Links en rechts oefenen  |
|                     | 42       | Spelers moeten ingaan zien wanneer ze moeten spelen en wanneer ze kunnen dribbelen of een actie kunnen maken. Tevens komt er bij dat ze nu met 3 spelers moeten samenwerken.  |

### Partijvorm:

3 tegen 3 of 4 tegen 4 vormen