



## Stroomtraining 2

### Datum:

Maandag: 19 september, 6 februari

Dinsdag: 20 september, 7 februari

Team (uitzetten)	Oefening	Aandachtspunten
	25	<p>Passen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stand van de voet naast de bal</li> <li>- Juiste plaats raken van de bal</li> <li>- Stand van het bovenlichaam (voorover – achterover)</li> </ul> <p>Aannemen van de bal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Binnenkant voet aannemen</li> <li>- Mee bewegen met de bal van je aanname been</li> <li>- Bal direct klaar leggen om door te kunnen trappen</li> </ul> <p>Belangrijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat hem/ haar zowel met links als met rechts oefenen.</li> </ul>
	26	<p>Passen en aannemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Links en rechtsom</li> <li>- Aanname met buitenste been</li> <li>- Andere been bal passen</li> <li>- Over de bal heen hangen</li> </ul> <p>Oefening simpeler maken door aanname bij pion en doorspelen naar volgende pion (4- kant maken)</p>
	34	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitvoering 1, 2, 3 toepassen in wedstrijdvormen</li> </ul>

### Partijvorm:

3 tegen 3 of 4 tegen 4 vormen