



Stroomtraining 6

Datum:

Maandag: 17 oktober, 13 maart

Dinsdag: 18 oktober, 14 maart

Team (uitzetten)	Oefening	Aandachtspunten
	30	<p>Passen/schieten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stand van de voet naast de bal - Juiste plaats raken van de bal - Stand van het bovenlichaam (voorover – achterover) <p>Aannemen van de bal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Binnenkant voet aannemen - Mee bewegen met de bal van je aanname been - Bal direct klaar leggen om door te kunnen trappen <p>Belangrijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laat hem/ haar zowel met links als met rechts oefenen.
	31	<p>Passen/schieten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stand van de voet naast de bal - Juiste plaats raken van de bal - Stand van het bovenlichaam (voorover – achterover) <p>Aannemen van de bal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Binnenkant voet aannemen - Mee bewegen met de bal van je aanname been - Bal direct klaar leggen om door te kunnen trappen <p>Belangrijk:</p> <p>Laat hem/ haar zowel met links als met rechts oefenen.</p>
	41	<ul style="list-style-type: none"> - Spelers moeten ingaan zien wanneer ze moeten spelen en wanneer ze kunnen dribbelen of een actie kunnen maken.

Partijvorm:

3 tegen 3 of 4 tegen 4 vormen