



Stroomtraining 10

Datum:

Maandag: 10 december

Dinsdag: 11 december

Team (uitzetten)	Oefening	Aandachtspunten
<p>Maandag: Jo11-1 (veld 1), M011-1 (veld 2), Jo10-1 (veld 3) Jo8-1 (veld 1)</p> <p>Dinsdag: Jo11-3 (veld 1), Jo9-1 (veld 1) Jo8-2 (veld 3)</p>	28	<p>Passen:</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.
<p>Maandag: Jo11-2 (veld 1), Jo9-3 (veld 2), Jo10-2 (veld 3), Jo10-3 (veld 3),</p> <p>Dinsdag: Jo11-4 (veld 1), Jo9-2 (veld 1) Jo9-4M (veld 3)</p>	29	<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>
<p>Dinsdag:</p>	35	<ul style="list-style-type: none"> - Uitvoering 1, 2, 3 toepassen in wedstrijdvorm

Partijvorm:

3 tegen 3 of 4 tegen 4 vormen

Veld 1 = hoofdveld

Veld 2 = natuurgras of Kunstgras klein bij slecht weer

Veld 3 = Kunstgras achter tribune