



Stroomtraining 11

Datum:

Maandag: 14 januari

Dinsdag: 15 januari

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>	22	<p>Kappen en draaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bal kort aan de voet houden - Richting verandering (afwisseling van snelheid) - Links en 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>	23	<p>Acties maken:</p> <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
<p>Dinsdag:</p>	41	

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