



## Stroomtraining 12

### Datum:

Maandag: 21 januari

Dinsdag: 22 januari

Team (uitzetten)	Oefening	Aandachtspunten
<p><b>Maandag:</b> Jo11-1 (veld 1), M011-1 (veld 2), Jo10-1 (veld 3) Jo8-1 (veld 1)</p> <p><b>Dinsdag:</b> Jo11-3 (veld 1), Jo9-1 (veld 1) Jo8-2 (veld 3)</p>	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>
<p><b>Maandag:</b> Jo11-2 (veld 1), Jo9-3 (veld 2), Jo10-2 (veld 3), Jo10-3 (veld 3),</p> <p><b>Dinsdag:</b> Jo11-4 (veld 1), Jo9-2 (veld 1) Jo9-4M (veld 3)</p>	24	<p>Kappen en draaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bal kort aan de voet houden</li> <li>- Richting verandering (afwisseling van snelheid)</li> </ul> <p>Links en rechts oefenen</p>
<p><b>Dinsdag:</b></p>	42	<p>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.</p>

### 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