



## Stroomtraining 2

### Datum:

Maandag: 15 oktober

Dinsdag: 16 oktober

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>	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>
<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>	26	<p>Passen en aannemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Links en rechtsom</li> <li>- Aannee 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>
<p><b>Dinsdag:</b></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

Veld 1 = hoofdveld

Veld 2 = natuurgras of Kunstgras klein bij slecht weer

Veld 3 = Kunstgras achter tribune