



Stroomtraining 3

Datum:

Maandag: 22 oktober

Dinsdag: 23 oktober

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>	13	<ul style="list-style-type: none"> - Veel balcontacten - Dribbeltechniek; met de veters dribbelen - Links en rechts dribbelen - Op snelheid dribbelen - Veranderen van richting met de bal
<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>	21	<p>Acties maken:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bal kort aan de voet; - Op snelheid actie maken - Veel herhalingen - Links rechts dribbelen
<p>Dinsdag:</p>	35	<ul style="list-style-type: none"> - Uitvoering 1, 2, 3 toepassen in wedstrijdvormen

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