

## Stroomtraining 10

### Datum:

Maandag: 9 december + 13 april

Dinsdag: 10 december + 14 april

Team (uitzetten)	Oefening	Aandachtspunten
<p><b>Maandag:</b> Jo10-2 (veld 1), Mo11-1 (veld 2)</p> <p><b>Dinsdag:</b> Jo9-1 (veld 1), Jo8-1 (veld 2), Jo11-2 (veld 3)</p>	28	<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> Jo10-3 (veld 1), Mo11-2 (veld 2)</p> <p><b>Dinsdag:</b> Jo9-2 (veld 1), Jo8-2 (veld 2), Jo11-3 (veld 3)</p>	29	<p>Passen/schieten:</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> <p>Laat hem/ haar zowel met links als met rechts oefenen.</p>
<p><b>Ieder team weer terug naar eigen veld en zelf uitzetten.</b></p>	35	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitvoering 1, 2, 3 toepassen in wedstrijdvorm</li> </ul>

### Partijvorm:

3 tegen 3 of 4 tegen 4 vormen

Veld 1 = Hoofdveld bij bestuurskamer

Veld 2 = Hoofdveld middenbaan

Veld 3 = Hoofdveld bij tennisbaan