



Stroomtraining 11

Datum:

Maandag: 16 december + 20 april

Dinsdag: 17 december + 21 april

Team (uitzetten)	Oefening	Aandachtspunten
<p>Maandag: Jo10-2 (veld 1), Mo11-1 (veld 2)</p> <p>Dinsdag: Jo9-1 (veld 1), Jo8-1 (veld 2), Jo11-2 (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: Jo10-3 (veld 1), Mo11-2 (veld 2)</p> <p>Dinsdag: Jo9-2 (veld 1), Jo8-2 (veld 2), Jo11-3 (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>Ieder team weer terug naar eigen veld en zelf uitzetten.</p>	41	

Partijvorm:

3 tegen 3 of 4 tegen 4 vormen

Veld 1 = Hoofdveld bij bestuurskamer

Veld 2 = Hoofdveld middenbaan

Veld 3 = Hoofdveld bij tennisbaan