



Stroomtraining 12

Datum:

Maandag: 20 januari – 27 april

Dinsdag: 21 januari – 28 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>	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: Jo10-3 (veld 1), Mo11-2 (veld 2)</p> <p>Dinsdag: Jo9-2 (veld 1), Jo8-2 (veld 2), Jo11-3 (veld 3)</p>	24	<p>Kappen en draaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bal kort aan de voet houden - Richting verandering (afwisseling van snelheid) <p>Links en rechts oefenen</p>
<p>Ieder team weer terug naar eigen veld en zelf uitzetten.</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 bij bestuurskamer

Veld 2 = Hoofdveld middenbaan

Veld 3 = Hoofdveld bij tennisbaan