



Stroomtraining 2

Datum:

Maandag: 7 oktober + 3 februari

Dinsdag: 8 oktober + 4 februari

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>	25	<p>Passen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stand van de voet naast de bal - Juiste plaats raken van de bal - Stand van het bovenlichaam (voorover – achterover) <p>Aannemen van de bal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Binnenkant voet aannemen - Mee bewegen met de bal van je aanname been - Bal direct klaar leggen om door te kunnen trappen <p>Belangrijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laat hem/ haar zowel met links als met 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>	26	<p>Passen en aannemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Links en rechtsom - Aanname met buitenste been - Andere been bal passen - Over de bal heen hangen <p>Oefening simpeler maken door aanname bij pion en doorspelen naar volgende pion (4- kant maken)</p>
<p>Ieder team weer terug naar eigen veld en zelf uitzetten.</p>	34	<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 bij bestuurskamer

Veld 2 = Hoofdveld middenbaan

Veld 3 = Hoofdveld bij tennisbaan