



## Stroomtraining 3

### Datum:

Maandag: 21 oktober + 10 februari

Dinsdag: 22 oktober + 11 februari

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