



## Stroomtraining 4

### Datum:

Maandag: 28 oktober + 2 maart

Dinsdag: 29 oktober + 3 maart

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>	15	<p>Dribbelen / drijven:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbelen met de veters</li> <li>- Links/ rechts dribbelen</li> <li>- Laag over de bal</li> </ul> <p>Kappen / draaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Links / rechts uitvoeren</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>	17	<p>Dribbelen / drijven:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbelen met de veters</li> <li>- Links/ rechts dribbelen</li> <li>- Laag over de bal</li> </ul> <p>Kappen / draaien:</p> <p>Links / rechts uitvoeren</p>
<p><b>Ieder team weer terug naar eigen veld en zelf uitzetten.</b></p>	36	<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