



Stroomtraining 7

Datum:

Maandag: 18 november + 23 maart

Dinsdag: 19 november + 24 maart

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>	19	<p>Dribbelen / drijven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribbelen met de veters - Links/ rechts dribbelen - Laag over de bal <p>Kappen / draaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Links / rechts uitvoeren
<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>	20	<p>Aanname:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opedgedraaid, links en rechts aannemen <p>Actie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Versnellen - Op tijd de actie inzetten <p>Creativiteit</p>
<p>Ieder team weer terug naar eigen veld en zelf uitzetten.</p>	42	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

Partijvorm:

3 tegen 3 of 4 tegen 4 vormen

Veld 1 = Hoofdveld bij bestuurskamer

Veld 2 = Hoofdveld middenbaan

Veld 3 = Hoofdveld bij tennisbaan